

د. علي زبيحور

أحاديث نفسانيّة
اجتماعيّة ومبسّطات
في
التحليل النفسي
والصحة العقلية

دار المطبوعات
بيروت



الحاويش النفسية الاجتماعية والبيئية
في
التحليل النفسي والصحة العقلية

جميع الحقوق محفوظة ، لدار الطليعة
للطباعة والنشر
بيروت - لبنان
ص. ب ١٨١٣ - ١١
تلفون ٣٠٩٤٧٠
٣١٤٦٥٩

الطبعة الاولى
حزيران (يونيو) ١٩٨٦

علي زيعور

أحداث نفسانية اجتماعية ومبسّطات
في
التحليل النفسي والصحة العقلية

دار الطليعة للطباعة والنشر
بيروت

مُقَصَّرات :

ت = ترجمة .

ج = جزء .

د . ت . = دون [بلا] تاريخ .

را = راجع .

ص = صفحة .

ص . ع . = الصفحة عينها .

صص = من صفحة كذا الى صفحة كذا ؛ صفحات كثيرة .

ط = طبعة .

قا = قارئ .

م . ع . = المرجع [المؤلف ، الكتاب ، المصدر] عينه .

للمؤلف

١ - علم النفس :

- مذاهب علم النفس ، بيروت ، دار الأندلس ، ط ٣ ، ١٩٨٠ ؛ ط ٤ ، ١٩٨٢ ؛ ط ٥ ، ١٩٨٤ .
- تاريخ علم النفس (مُترجم) ، بيروت ، دار الأندلس ، ط ٥ ، ١٩٨٣ .
- مناهج علم النفس (مُترجم ، بالتشارك) بيروت ، المنشورات العربية ، طبعات كثيرة .
- حقول علم النفس (بالتشارك) ، بيروت ، دار الطليعة ، ١٩٨٦ .
- أحاديث نفسانية اجتماعية ومُبسّطات في التحليل النفسي والصحة العقلية ، بيروت ، دار الطليعة ، ١٩٨٦ .

٢ - التحليل النفسي والاناسي للذات العربية :

- التحليل النفسي للذات العربية - أنماطها السلوكية والأسطورية ، بيروت ، دار الطليعة ، ط ١ ، ١٩٧٧ ؛ ط ٢ ، ١٩٧٨ ؛ ط ٣ ، ١٩٨١ .
- الكرامة الصوفية والأسطورة والحلم - القطاع اللاواعي في الذات العربية ، بيروت ، دار الطليعة ، ط ١ ، ١٩٧٧ ؛ ط ٢ ، دار الأندلس ، بيروت ، ١٩٨٤ .
- الدراسة النفسية الاجتماعية بالعينة للذات العربية - من مونوغرافيا قرية إلى التنمية الوطنية ، بيروت ، دار الطليعة ، ط ١ ، ١٩٧٨ ؛ ط ٢ ، بيروت ، دار الأندلس ، ١٩٨٤ .
- العقلية الصوفية ونفسانية التصوف - نحو الاتزانة إزاء الباطنية والأوليائية في الذات العربية ، بيروت ، دار الطليعة ، ١٩٧٩ .
- قطاع البطولة والزرجسية في الذات العربية - المستعلي والأكبري في التراث والتحليل النفسي ، بيروت ، دار الطليعة ، ١٩٨٢ .
- صياغات شعبية حول المعرفة والخصوبة والقدر - المهاد الاناسي والتحتيات العلائقية في الذات العربية ، بيروت ، دار الأندلس ، ١٩٨٤ .

- في التجربة الثالثة للذات العربية مع الذمة العالمية للفلسفة - مباحث في الانسان في المجتمع وامام الله والقدر، بيروت ، دار الاندلس ، ١٩٨٤ .
- التربية وعلم نفس الولد في الذات العربية - من التربيئين الينبوعية والاجتهادية الى التجربة الجهادية ، بيروت ، دار الاندلس ، ١٩٨٥ .

٣ - إسلاميات وفلسفة :

- الفلسفة الوسيطية (مُتَزَجَم) ، بيروت ، دار الاندلس ، ط ٢ ، ١٩٧٩ : ط ٣ ، ١٩٨٢ .
- التفسير الصوفي للقرآن عند الصادق - الصادقية في التصوف واحوال النفس والتشيع ، بيروت ، دار الاندلس ، ١٩٧٩ .
- الفلسفات الهندية - قطاعاتها الهندوكية والإسلامية والإصلاحية ، بيروت ، دار الاندلس ، ١٩٨٠ : ط ٢ ، ١٩٨٣ .
- مُشَجَّر مدارس علم الكلام في الإسلام [بالتشارك مع الدكتور فريد جبر] ، بيروت ، دار المسيرة ، ١٩٨٠ .
- أوغسطينوس - مقدمات في العقيدة المسيحية والفلسفة الوسيطية ، بيروت ، دار اقرا ، ١٩٨٣ .

٤ - أبحاث بالفرنسية :

1 - La théorie pédagogique et la psychologie de l'enfant chez Avicenne.

صدر في مجلة دراسات ، كلية التربية بالجامعة اللبنانية ، ٩ ، ١٩٨١ .

2- Fondements de la pensée socio- politique arabe.

صدر في Mélanges / الجامعة اليسوعية ، ١٩٨٤ .

تقديم

تردّدت كثيراً قبل أن أتجاسرَ على نشر هذه الأحاديث المبسّطة في علم النفس، وفي الصحة العقلية ، وفي أضواء نفسانية على الشخصية والسلوك والعلاقات . لقد اخترتُ هذه المجموعة من بين ندوات وأحاديث كثيرة كنتُ قد كتبتها للاذاعة ، ولمجلاتٍ مثل : طبيبك ؛ وكانت هذه مجلة واسعة الانتشار ، وكان مؤسسها نشيطاً آمن بأن التثقيف الطبي والنفساني هدف جليل . وذاك كان هدفي : فقد رأيتُ أنّ يثّ الثقافة النفسانية عمل جزيل النفع ، وواجبٌ ، والتزام نبيل تجاه المجتمع والانسان الدّهمني .

ومن المجالات الأخرى التي كانت تطلب مني مثل تلك الاعمال التي تُبسّط وتُروّج ، اذكر أيضاً : مجلة العلوم ، مجلة العرفان، المقاصد ، ومجلات وصحف يومية تصدر في دولنا الخليجية .

هل لا بدّ من تبرير ؛ ولا بدّ من تسويغ يَغسل رغبتي بنشر هذه الاحاديث أو المقالات البَسْطِيّة الترويجية ؟ ربما ! لكنني لن أفعل أكثر مما قلتُ أعلاه . ثم إنّي ، ومن جهة أخرى ، ما زلتُ أرى أن المقالات التي يحويها هذا الكتاب ذات قيمة وصوابية . فقيمتها ، وصوابيتها، كامنان في أنّ المنشور هنا لا يشكو من التعقيد ، والثّقُور ، والطنطنة . إنها مقالات ثمينة ، ولا تغوص في تفاصيل ؛ ولا تورّد النظريات المختلفة أو المتناقضة . ثم إنّها ، بعدُ أيضاً ، متنوعة : فهي تشمل ميادين عديدة ، وتنفع القارئ النشيط . بل إنّ كثرةً كثيرة من مقالاتنا هنا هي أكاديمية أو بَحْثِيّة . فسوف نقرأ أبحاثاً تورّد المراجع ، وتلاحق التفاصيل . هذا ، إلى جانب ندواتٍ تشبه الحديث العاديّ ، والتسامر ، والمناقشة بل وتعيد القارئ على أن يحلّل مع الكاتب حالاتٍ مَرَضِيّة أو على أن يقوم بالتحليل الذاتي .

لعلنا أكثرنا من الكلام عن الأحاديث المبسّطة بحيث دفعنا البعض للظنّ بأنها خفيفة ، أو سريعة ، أو تشكو من كل وفاقية وكفاية . ليس ذلك الظنّ سعيداً ، ولا هو موفق . لكننا نحترز ؛ وقد أظهرتُ العنوانَ بحيث يبدو جلياً أنّ عملنا هنا ليس كلّهُ ، حتى ولا جُلّه ، بَحْثِيّاً . لا خداع ، اذن ، من أحدٍ لأحد : كلُّ شيء واضح منذ العنوان .

لقد اخترتُ ، كما سَلَفَ . ولعلّ ما بقي من أحاديث أخرى ، تُسري على النمط عينه ،

يحقّ له أن يرى النور أيضاً فظلمته إذ أبقىته مُفَرَّقاً في المجالات . لكن ذلك مسؤوليتي .

إنْدَرَجَت المكتوبات النفسانية في فصول : لَعْلَم الاول واختار ' فحوى موضوعاتٍ تقدّم نظرات على علم النفس العام من حيث نشأته ، ومناهجه ، وبعض مدارس التي تهتمنا وتُحرث أفضل في مجتمعا أي تخدم أكثر وأكثر بناء العقلية التجريبية وانغراس التفسير السببي للظواهر والعلائق والتطور. وسوف نرى أيضاً في الفصل الاول موضوعات تهدف إلى التشديد على الركائز التي يقوم عليها علم النفس عندنا الضروريّ لغرس الثقة بالمستقبل وبالنحن ، ولشرح بعض الظواهر النفسية الاجتماعية السائدة في مجتمعاتنا الراهنة الباحثة عن إعادة صياغة ذاتها وعن رسم المواطن « العصريّ » المعافى من الانجرافات الحضارية والمتكيّف بشكل إيجابي ومتزن مع « الذمة العالمية للتكنولوجيا ومواكبتها الفكرية » ...

وكما أن الفصل الاول اختار فقدّم ما رأيناه أنفع ، فإن الفصل الثاني قام على ذلك الهدف عينه . وهكذا فإن الفصل الثاني يأتي على شكل أعمومات ، وعيّنات ، وملخص هنا أو بسّط وتعقيب هناك ...
وهكذا ... هكذا ...

ع . ي . زيعور

الفصل الأول

عجالة في مدارس علم النفس وحقوقه

- ١ - مقدمات عامة عن نشأة علم النفس وتطوره .
- ٢ - مكانة علم النفس بين العلوم الانسانية والعلوم المحضة .
- ٣ - رحلة مقتضية في مدارس علم النفس المتعاصرة .
- ٤ - المدرسة السلوكية في علم النفس .
- ٥ - من طرائق التعرف على الشخصية والسلوك .
- ٦ - نحو المدرسة العربية في علم الاجتماع وعلم النفس .
- ٧ - في سبيل تعميق التجريب وروحه .
- ٨ - علم النفس الحيواني .
- ٩ - التقليد طريق موعر ... وذو مزالق .
- ١٠ - بعض عوامل الابداع والاختراعات .
- ١١ - التماسك الاجتماعي في مجتمعنا الراهن .
- ١٢ - بعض الخصائص النفسية للشبان .
- ١٣ - اسهام علم النفس التربوي في تعميق دور المعلم .
- ١٤ - كي تنغرس المدرسة اعمق وتعطي الاينع .
- ١٥ - من الجنوح والاعتداء على المجتمع الى الصحة النفسية والاتزان .

مقدمات عامّة عن نشأة علم النفس وتطوره(*)

■ نود البحث بالقضايا التاريخية في علم النفس : لمحات عامة مثلاً عن نشأته ، ثم تطوره وانفصاله عن الفلسفة . كيف بدأ ذلك العلم وكيف تكوّن ؟

- الأمور النفسانية ، أي ما نسميه اليوم بعلم النفس ، كانت تشكّل قسماً من الفلسفة . نعم ! كان علم النفس فرعاً ينمو في أحضان الفلسفة . هكذا كان في الفكر اليوناني ، ثم في الفكر العربي ؛ واستمر بتلك الحالة حتى مجيء العالم الألماني فوننت Wundt الذي عمل على فصل علم النفس عن الفلسفة .

■ لننحدث بالتفصيل ، وحديثاً مبسّطاً . كيف كان علم النفس في الفلسفة اليونانية أولاً ؟

- أفضل التحدّث عنه في الفكر الشرقي عموماً ؛ قبل البدء بالفلسفة اليونانية . الحقيقة أن الهنود ، مثلاً ، قالوا بوجود نفس في كل إنسان هي مختلفة عن البدن ، وتستطيع التغلب عليه ؛ كأنهم جعلوا النفس هذه مبدأ الحياة . وهكذا فإن الهندي إيماناً منه بروح أو بنفس في الكائنات المخلوقة اندفع الى مبدأ عدم الأذية إزاء أدنى مخلوق . بعض الهنود مثلاً يخشى أن يمشي على الأرض حتى لا يقتل عَرَضاً حتى الحشرة ، لأنّ لهذه نفساً . الكثير من الأمم الشرقية القديمة تنبّهت الى وجود مبدأ في الجسم يهب الحياة ، ويبقى بعد الموت .

■ اذن ، القضية كانت في البدء منصّبة على القول بنفس هي مبدأ الحياة . وأن ذلك كان عند الشرقيين ، وفي الغرب . هل هذا ما عنيته ؟

- نعم . عند اللاتين ، مثلاً ، كلمة نفس وكلمة حياة أو الاحياء هما من جذر واحد . الامر عينه في اللغة العربية حيث نلاحظ أن نفس قريبة من نفْس أي التنفس الذي يدل على الحياة في الكائن . كذلك فإن كلمة روح قريبة من ريح أي حركة ، والحركة دليل الروح والحياة .

■ وهل نجد المعنى نفسه عند اليونان ؟ بتعبير آخر ، هل معنى نفس هنا أيضاً يدل على حياة وحركة ؟

- تماماً ، والاهم هو أنّ اليونانيين بحثوا في النفس من زاوية فلسفية . فمثلاً ، بحث أفلاطون في خلود النفس ، وفي البراهين على لاماديتها وبقائها ، كما درس قواها . اما

(*) عينة من احاديث أعدت للاذاعة اللبنانية .

أرسطو فقد اهتم هو أيضاً بقوة النفس ووظائف كل منها ، وما وما يشبه ذلك من موضوعات .

■ وبعد اليونان ؟ الا نجد في الفلسفة العربية مباحث في علم النفس ؟
- بلا شك . إن ابن سينا على سبيل المثال ، وهو خير ممثل للفلسفة العربية ، قد أعطى مباحث متعددة في النفس . صحيح أنه درس قواها ووظائفها ، وقدم البراهين على خلودها ، متأثراً بفلسفة أرسطو ؛ الا ان لابن سينا دراسات نفسانية يصح وصفها بأنها علمية . كما ان منها ما هو متعلق بالمخيلة والعلاج النفسي ووظيفة الحلم والذاكرة ، وما الى ذلك أيضاً ...

■ ما دمنا بصدد الحديث عن مباحث ابن سينا في النفس ، فهل نستطيع ان نعرف حادثة معينة مارس فيها العلاج عن طريق الايمان بسلطة النفس على البدن ؟
- طبعاً . آمن ابن سينا بأن للنفس تأثيراً فعالاً في الجسم . ويعزى اليه عدة حوادث عالج فيها مرضاه بالايحاء ، او شخص داءهم عن طريق التعرف الى عواطفهم . الامثلة كثيرة وكلها تقوم على مبدأ في الطب يسمى اليوم باسم الطب النفسي البدني .
■ بعد ان عرفنا لمحة عن علم النفس عند اليونان ثم عند العرب ، نود الآن الانتقال الى ما حصل لهذا العلم من تطور في الفلسفة الحديثة . هل نتعرف على ما قدمه ديكارت مثلاً من خدمات ؟

- عديدة هي خدمات ديكارت في مجال المباحث النفسانية . منها قوله بالانعكاس الذي هو اليوم أساس مدرسة علم النفس السلوكي . ثم جاء المفكر الفرنسي مين دي بيران Maine de Biran فقدم مجلوبات كثيرة في المجال النفسي ، ولا سيما فيما يتعلق بدراسة الانسان لنفسه بنفسه ، وهو ما يسمى بالاستبطان ، وبعلم الحياة الداخلية .
■ ولكن ماذا تعني كلمة سيكولوجيا أي علم نفس ؟ ان هذه الكلمة عالمية كما لاحظ . فنحن نجدها في مختلف اللغات الحية . ولعل اللغة العربية تستعملها كما تستعمل كلمة علم نفس وبنفس المقدار !

- أخذت كلمة سيكولوجيا من الكلمة اليونانية بسوكخي (Psukhé) التي تعني نفس ومن لوغوس (Logos) أي علم . على ذلك فان سيكولوجيا تعني العلم الذي يدرس النفس من حيث الوظائف العقلية والعمليات الذهنية او النفسانية . ولكن هذا التعريف يبقى ناقصاً اذ لا يغطي كل الحقل الخاص بعلم النفس .

■ عرفنا معنى الكلمة . لكن من هو أول من استعملها ؟ لم اليس من النافع أيضاً معرفة تاريخية أنتشارها ؟

- أول من استعمل تلك اللفظة الجديدة ، أي سيكولوجيا ، هو الكاتب غوكلينوس Goclenius في سنة ١٥٩٠ . ثم استعملها تلميذه ، ثم الفيلسوف مالنكتون Malenchton وبقيت الكلمة شبه نادرة في القرن الثامن عشر رغم استعمال الفيلسوف الالماني فولف

Wolf لها استعمالاً دقيقاً وقريباً جداً من المعنى المعروف اليوم .
 ■ وبعد هذا ؟ المعرفة التاريخية شقيقة ، ثم نافعة . فلنستكمل اذن استطلاع التطور لتلك اللفظة .

– لقد استعار الفيلسوف الألماني الكبير عمانوئيل كانط لفظة سيكولوجيا ، وأعطاهها بذلك سلطة ومدى . ولما أتى أوغست كونت Auguste Comte أنكر وجود علم خاص بالنفس يستقل عن البيولوجيا وعلم الاجتماع .

■ لكنني أعتقد أن كونت هذا ، رغم انكاره لوجود علم نفس مستقل قد ساهم في انتشار الكلمة . من جهة أخرى ، أظن أننا قد اقتربنا كثيراً من المؤسس الحقيقي لعلم النفس كعلم مستقل . فمن هو هذا ، وكيف تم الطلاق بين هذا العلم والفلسفة ؟
 – في منتصف القرن الماضي أخذ عدد الأبحاث النفسانية في الازدياد ، وانشئت المجالات وكثرت الدراسات النفسانية . وكان علم النفس في تلك المباحث يسعى للاستقلال عن الفلسفة ، ولتكوين حقل خاص به ، مع ايجاد مناهج ومصطلحات ، بل وقوانين خاصة به وحده . ثم جاء فونت .

■ أنا أعرف أن هذا هو مانح الاستقلال لعلم النفس ، اذا جاز التعبير طبعاً . لقد انشأ أول مختبر لعلم النفس ، واذن فهو المؤسس الا توافق ؟
 – نعم . أقيم ذلك المختبر في ليبتيغ في المانيا ، منذ حوالي المائة عام تقريباً . المهم أن هذا المختبر قد أدى الى قيام مؤسسات مماثلة عديدة .

■ نعم ! نعم ! فوجود عدة مختبرات في العالم أدى الى تعزيز علم النفس كعلم له ميدانه ، أي موضوعاته وهمومه . انما كيف كانت طريقة عمل هذه المختبرات ، وكيف فصلت علم النفس عن الفلسفة ؟

– كان فونت الملهم والاستاذ . طلابه هم الذين أسسوا المختبرات النفسانية في الولايات المتحدة الاميركية وغيرها . كان أول من صنع أدوات لقياس ودراسة ظواهر اعتبرت نفسانية صرفة . من هنا بدأ علم النفس التجريبي الذي وضع بتصريف العلماء آلات نفسانية وقياسية للذكاء ، والمهارات العقلية واليدوية المختلفة .

■ اتفقنا . لكنني سألت عن كيفية الانفصال . فما هو الجواب ؟
 – كنت سأصل الى ذلك الجواب المطلوب . المهم أنه بفعل البحث التجريبي ، وأيضاً التطبيقي ، في ميدان خاص بالنشاطات الذهنية والسلوكية للإنسان ، وبفعل الانكباب على موضوعات غير ما وراثية لا تبحث في مصدر النفس وخلودها ، وبفعل الابتعاد النسبي عن النظر في مشكلات فلسفية ، حصل بالتدريج الطلاق بين علم النفس والفلسفة .
 ■ لكن هل هذا الطلاق كان نهائياً ؟

الى حد بعيد . لا سيما في البدء ، اذ كان علماء النفس يريدون جعل علمهم مستقلاً وقائماً بذاته ، أي كما استقلت الكيمياء عن الفلسفة على يد لافوازييه ، وكما استقل الطب

وغيره وغيره ، عبر التاريخ ، وبفعل تطور العلوم .

■ كأن هذا القول يعني أن انفصال علم النفس والفلسفة ليس تاماً . لكنني أرى الفرق بينهما واضحاً ، فالغرض مختلف والمناهج أيضاً .

- عن النقطة الأولى : أرد بالقول أن الانفصال معروف . لكن ذلك لا يعني عدم تبادل الخدمات ، ولا يعني أنهما مغلقان دون بعضهما البعض . علم النفس يأخذ من الفلسفة موضوعات ومناهج ، بل وغنى وخبرات تقدمها لها العلوم الانسانية الأخرى . كما أن الفلسفة تنتفع من مجلوبات علم النفس ودراساته لطبيعة الانسان وسلوكه . كل يعطي الآخر ويأخذ منه .

■ بلا شك . جلبي تماماً تبادل المنافع . الا أن لكل ميدانه الخاص ، اذن هناك طلاق .

- في مجال العلوم الانسانية وجود علوم مختلفة نعمة وضرورة . وعلم النفس موضوعاته خاصة به .

■ انه عكس الفلسفة . الا توافق ؟

- هو لا يبحث في الروح أو في النفس بوجه عام ، بل في عمل المخيلة أو في دراسة سلوك هذا الانسان المعين . علم النفس أقرب الى ما هو واقعي وإلى ما هو موجود وعياني . انه دراسة الانسان في موقف . في الفلسفة نجد موضوعات عامة ، مجردة . كأنها أمور نظرية عموماً .

■ لكن الفلسفة أكثر مما تذكر .

- صحيح . بيد أنني هنا في مجال معاكستها بعلم النفس فقط . ولذلك اختصرت .

■ ممتاز . لكن العلوم الانسانية الأخرى ليست هي أيضاً ذات منافع لعلم النفس ؟ أعرف نظريات تقول بأن علم الاجتماع هو الام والملم لعلم النفس . كما أن نظريات أخرى ترى في البيولوجيا تفسيراً تاماً وكاملاً لكل ما يبحثه هذا العلم ...

- العلوم الانسانية تنفع وتنتفع من علم النفس . الا أن هذه العلوم لا تستطيع اكله ولا هضمه . بتعبير آخر ، لا علم الاجتماع ولا البيولوجيا يستطيعان تفسير الظواهر النفسية والسلوك الانساني . أن لعلم النفس موضوعه ثم مناهجه ، بل وبعض القوانين رغم ما في هذه الكلمة من تعسف .

■ أتقول بوجود قوانين في علم النفس ؟ القوانين لا تعرف الا في العلوم الطبيعية كما أعلم .

- صحيح ، وغير صحيح . فالموضوع هنا طويل .

■ إذن لا وجود لقوانين ثابتة وشاملة في علم النفس .

- هنالك ما يشبه ذلك . القوانين اضبط وأدق في العلوم الطبيعية ، أو العلوم المضبوطة كما تسمى أيضاً .

- كأن الموضوع ينتقل الآن الى تفريق بين العلم الانساني والعلم الطبيعي ؟ لا بأس
 بعدة كلمات في هذا المجال . لا أدري ، فهذا رأيي الشخصي .
- العلم الطبيعي هو الكيمياء أو الفيزياء مثلاً . هنا تدرس الظواهر الطبيعية مثل
 الماء ، الكهرباء ، المعادن ، الهواء .. لذلك فالقوانين صارمة ، والتجارب ثابتة تعاد متى
 يشاء أي انسان في المختبر . كل عالم يستطيع ساعة يريد أن يعرف بالتجربة تركيب الماء
 أو خلافه من خصائص المعادن وما يشبه هذه الأمور .
- صحيح . واضح تماماً . واذن فبالنسبة لعلم النفس لا شيء من ذلك ؟ علم النفس
 بعيد عن أن يخضع للتجربة كما يخضع الماء .
- تقريباً . اجراء التجارب على الانسان صعب . نفسيته تتطور وتنمو وتتغير . الانتباه
 لحديثنا هذا مثلاً ليس هو الانتباه ذاته منذ دقيقة ، وإن يبقى بنفس الحدة والقدرة بعد
 دقيقة . على هذا المثال تكون الظاهرة النفسية والوعي . ثم أن اللاوعي لا يخضع لتجارب
 ولا لقياس ولا لحجم أو وزن .
- نعم ، الانسان عالم واسع . اللاوعي وحده مجاهل رحبة . لذلك أودّ الانتقال الى
 ناحية أسهل .
- مثلاً ؟ أي ناحية ؟
- ليس صعباً أن نلاحظ اهتمام الناس بعلم النفس ، وشيوع تعابيره وبعض
 مصطلحاته حتى في المستويات الثقافية المتوسطة والعادية . ما سبب ذلك الانتشار لعلم
 النفس ؟
- صحيح تماماً . إن علم النفس يثير اهتمام الكثير من الناس ، ومن مختلف الثقافات
 والمستويات والأعمار .
- ولكن لماذا هذا الاهتمام الكبير ؟
- بعد ما عرفنا وما سمعنا يسهل الجواب . في الواقع ، يقدم علم النفس خدمات
 للأهل والمربين ، يلجأ اليه الصناعيون والمرضى والأطباء . أن خدمات هذ العلم جلية في
 الميدان العسكري والاجتماعي والاداري . الموضوع طويل ولذلك اكتفينا بالتلميح .

مكانة علم النفس بين العلوم الانسانية والعلوم المحضة

■ لا يشك أحد بأن علم النفس اليوم يثير الاهتمام لدى الكثير جداً من الناس . وأنا أرى أن يكون موضوعنا الآن بحثاً في علمية هذا العلم ، أي في قيمة ما يقدمه من عطاءات . فكيف نبدا ؟

- الموضوع اذن مكانة علم النفس بين العلوم الطبيعية من جهة ، وعلاقته بالعلوم الانسانية من جهة أخرى .

■ ليكون ذلك . إلا ان هذا يستلزم كلمة سريعة من علم النفس قبل انفصاله عن الفلسفة .

- طبعاً . طبعاً . كانت العلوم والفلسفة مجالاً واحداً في القديم ، ثم أخذت العلوم تنفصل وتتجزأ . لقد استقل علم النفس عن الفلسفة منذ حوالي مائة سنة فقط . هذا التأخر في الانفصال يطرح المشكلة الاولى .

■ وماذا تعني بالمسألة الاولى من الموضوع ؟

- أعني بها بحث العلاقات بين الفلسفة وعلم النفس في الزمن الراهن .

■ وما هي هذه العلاقات ؟

- كانت الفلسفة تُعرّف على أنها معرفة الأسباب الاولى . وفي هذا الفهم كان علم النفس جزءاً من الفلسفة الثانية ، لا من الفلسفة الاولى ؛ ذلك لانه كان يتوخى دراسة التغيرات في الأحداث ، وفي النفس البشرية . ومع ذلك فقد كان الفيلسوف هو دائماً عالم النفس .

■ واليوم ؟ إنّ الفوارق كثيرة بين علم النفس والفلسفة . إنّ في علم النفس وضوحاً وحقائق لعلّ لا أجدها في الفلسفة .

- في الواقع نحن نجد المعرفة الفلسفية تعاكس المعرفة النفسية : فالفلسفة تدرس المشكلات العمومية مثل الماهيات ، ومشكلة الحياة ، أو طبيعة الروح والكائن ؛ وتهتم الفلسفة بالمبادئ الاولى وما الى ذلك مما هو جامع شامل أو غيره ... أما علم النفس فانه متخصص ويحدد نشاطه في موضوعات معينة . ان علم النفس يعطينا معرفة نسبية ، وهو فعلاً معرفة نسبية ، بينما الفلسفة ترنو للمطلق والتعرف عليه .

■ هل هذا التفريق بين الفلسفة وعلم النفس يجعلهما خصمين ودون أدنى تساند أو تبادل خدمات ؟ لا أعتقد أن ذلك ممكن ، فالحقلان يتساعدان كما أعتقد رغم التباعد الظاهر .

- بلا ريب . تبقى الفلسفة أمّا لعلم النفس من حيث هي تعطيه نظرة شاملة وثقافة وموحّدة . كما أنها تمدّه بما تنتفع منه من معطيات العلوم الانسانية كافة ، وبما لديها من مناهج . أما علم النفس فانه يقدم للفلسفة ما يتوصل اليه من أبحاث تدور حول نفسانية الانسان وحول العقل والتفكير والاسس النفسية للمنطق وما الى ذلك .
■ واضح تماماً . لننتقل الآن الى مكانة علم النفس بين العلوم الانسانية . أرى أن الموضوع أصبح أسهل .

- ان علم النفس في جوهره علم انساني . فهو يأخذ الانسان موضوعاً له . سلوك الانسان في وسط معين وفي مجتمع هو غرض علم النفس . من هنا تنبع صعوبات اعتباره علماً بالمعنى المعروف في العلوم الطبيعية .

■ نعم . الحقيقة ان العلوم الطبيعية تختلف كثيراً عن علم النفس . ولنبحث تلك الفوارق بالتفصيل . ما هي أولاً الاختلافات القائمة بينهما من حيث الموضوع ؟

- ان موضوع علم النفس أي غرضه هو ، كما قلنا ، دراسة سلوك الانسان في موقف أو في وسط . من هنا فان هذا العلم يدرس أحداثاً مثل العواطف ، وردود الفعل ، وحالات نفسية وسلوكية ... وتتميز هذه كلها بأنها لا تتشياً . ذلك أن ما هو نفسي يتطور ، وينمو وليس هو مادي ؛ إذ أنه لا يخضع للقياس ، ولا للطول أو الوزن .

■ نعم . نعم . ان غرض الكيمياء مثلاً هو على العكس تماماً . يدرس علم الكيمياء عامة مواد تخضع للوزن والقياس والتجزيء .

- هذا صحيح . يستطيع الكيميائي أن يبين في المختبر ساعة يشاء أن الماء مركب من تلك أو تلك المواد ، أو من أخرى . وكل كيميائي قادر أن يبرهن ساعة يشاء على أن الهواء وزن .

في علم النفس الحالة مختلفة : لا يستطيع العالم النفسي البرهنة أو الدراسة المماثلة : يكون عمله فقط على الظواهر الانسانية التي تحيا وتتغير ، ولا توضع في مختبر . من منّا يستطيع وزن العواطف مثلاً ، أو تجزئة الحب ، أو قياس الرغبة أو النفور من شيء ما ؟

■ لننتقل بعد لمس هذا الفارق في الغرض الى البحث او اعطاء أمثلة مبسطة تبين الاختلاف بين مناهج علم النفس ومناهج العلوم الطبيعية . واذن ، فلنستمع لذلك .

- لقد سميت العلوم الطبيعية بهذا الاسم لأنها تعمل على ما هو مادي أو ما هو عياني ملموس بشكل عام . كما أنها سميت أيضاً بالعلوم الدقيقة ، والعلوم المضبوطة ، والعلوم الصحيحة ؛ لأنها تقدم معطيات تكون دقيقة وتكون مضبوطة وتكون صحيحة . السبب هو أن مناهج هذه العلوم تجريبية ، أي تجري في مختبر ، وتحدد بدقة كافة المعطيات والأوضاع . أما علم النفس فما هو تجريبي فيه يبقى الى حد بعيد نسبياً فقط ، وقليل الاتساع والاحاطة . المنهج في علم النفس وصفي ، يتجه عموماً نحو الذات أو نحو الوعي والداخل .

أما في العلوم المضبوطة فالمناهج تحليلية ، موجّهة نحو الخارج ، وتدرس أشياء منفصلة عن الدارس ، قابلة للتكرار ، والتجزئة ، وتكون عامة وأمام الجميع .

■ إذا كان الاختلاف في المناهج بهذا العمق ، فاعتقد أنه سيكون بالتالي عميقاً أيضاً بالنسبة للقوانين . وعليه فلنستمتع الآن الى قول العلم في هذه الناحية .

– توجد القوانين في العلوم الطبيعية بسبب وجود حتمية ، وبسبب الامكانية التامة لتطبيق مبدأ العلة الكافية . لذلك فالقوانين هنا عامة ، شاملة ، منفصلة عن المكان والزمان ، وعن حالة الانسان ونفسانياته .

في علم النفس لا وجود لحتمية أو لسببية دقيقة لأن هذا كما رأينا علم يهتم بالحالات المعيشية، ويحتذى المنهج الوصفي . في الظواهر النفسية والسلوك الانساني نجد حرية نسبية ، وإرادة ، وتفكير ، وعطاء شخصي ، وتطور وتغير . لذلك فالقوانين هنا قليلة ، وهي مجرد صلات عمومية ، وليست بذات الدقة والحتمية المعروفة في العلوم الطبيعية .

■ واضح . لقد عرفنا غرض علم النفس ، ثم مناهجه المتميزة عن غرض ومناهج الفيزياء مثلاً . الا تعتقد أننا نستطيع من ثمة الاستنتاج بتميز العالم النفسي من حيث الخصائص والتثقف عن العالم الكيميائي أو الرياضي ؟

– طبعاً نستطيع ذلك . ان الثقافة العلمية تمنح الانسان عقلاً يحلل ويجزئ ، يؤمن بالمادي والملموس ، يقبل ما يخضع للقياس والآلة والحساب . من جهة أخرى ، ان الثقافة النفسانية تجعل الانسان رهيفاً ، وتميزاً بروح الرقة وبالحدس والتعاطف . يهتم العالم النفساني بالأخلاق وبالانساني عموماً ، وبما هو داخلي وصميمي في الانسان .

■ الآن وفي اختتام الموضوع ، يمكن استخلاص قولٍ ما متعلق بمنزلة علم النفس بين العلوم الطبيعية ، ثم مكانته بالنسبة للعلوم الانسانية والفلسفة بشكل خاص : ما هي بالتالي خلاصة هذا الحديث المبسط ؟

– لعلم النفس خدمات جلى ، وفي شتى المجالات . انه علم انساني يتناول بالدراسة سلوك الانسان وتصرفاته مواقف لا بشكل عام ومبهم . وعلم النفس علم قائم بذاته ، مستقل عن الفلسفة وعن العلوم الانسانية الأخرى . له مناهجه وقوانينه المتميزة طبعاً عن المناهج والقوانين المعروفة في الفيزياء أو الكيمياء ، وما الى ذلك من العلوم الطبيعية . إن لعلم النفس شخصيته المستقلة ، ومجاله الخاص . وذلك لا يعني أنه لا يرفد العلوم الانسانية ، أو أنه لا يستفدها .

رحلة مقتضبة في مدارس علم النفس المتعاصرة(*)

من المعروف أنّ الفلسفة حوت قديماً مختلف علوم عصرها . ولم يكن ، يوماً ، حظ علم النفس أوفر من غيره من العلوم . بيد أنّ النفس التي تشكّل - أو كانت - ميدان هذا العلم ، حظيت بمكانة مرموقة ، وبعهد غني من التاريخ الفلسفي القديم افتتح مع حكماء اليونان ، ومع سقراط بالتحديد الذي اعتبر أنه من الأفضل البحث في « الانسان » لا في الأشياء . وتابع هذه الطريق ، التي شقّها سقراط لنفسه ، فيما بعد مختلف الفلاسفة والعلماء والمفكرين ، الى وقتٍ استقل فيه علم النفس ، بغرضه ومناهجه ، عن أمه الفلسفة ، وكوّس نفسه بفروعه ، ومذاهبه المتقاربة والمتباعدة في الوقت نفسه ، والمستقلة عن بعضها الى حد بعيد .

يبدأ علم النفس من موضوع النفس في التاريخ الفلسفي القديم ، بشقيه الغربي والشرقي ، مع فلاسفة اليونان ، أمثال سقراط وأفلاطون وأرسطو . ومع فلاسفة العرب ، أمثال ابن سينا وابن خلدون ... بالإضافة الى تحديد موقع النفس في فلسفة القرون الوسطى ، أو الفلسفة الوسيطة ، هادفاً من كل ذلك الى ملاحقة بزوغ علم النفس وتطور بعض تعريفاته مع فلاسفة أخذوه على أنه قسم من الفلسفة مخصص للنفس .

وبعد ذلك فإن تاريخ علم النفس يبدأ بحثه في طلائع علم النفس ، ومساره الطويل ، واتجاهاته المتعكسة والمتشعبة ، ليصل بعد ذلك كله ، بعد استقلال علم النفس عن أمه الفلسفة ، الى عرض أفكار المدرسة الكلاسيكية ، وكيفية تحديد هذه المدرسة لأغراض هذا العلم ، والخدمات التي أدتها لميدانه ، عبر وسائل دراستها للوعي و « للحياة الداخلية » .

بعد ذلك ، ننتقل الى التطويرات اللاحقة في المدرسة الكلاسيكية ، ويُبدأ بالمدارس الذاتية في علم النفس واتجاهاتها :

١ - الدينامية (الحركية) : التي تؤخذ بموجبها عمليات السلوك على أنها نتيجة هذا العمل المتداخل ، والمتأثر ببعضه ، ونتيجة التعارض أيضاً للقوى . هذا الاتجاه الذي مثله وليم جيمس حين عرّف علم النفس بأنه « علم الحياة الذهنية » ، ودوّس ظواهرها وأوضاعها ، وبأنه « وصف وشرح لحالات الوعي من حيث كونها حالات وعي » . كما مثله أيضاً هنري برغسون ، حين اعتبر أن الحالة النفسية كيفية لا كمية ، وهي متغيرة

(*) للتوسّع ، رآ : علي زيعور ، مذاهب علم النفس ، بيروت ، دار الاندلس ، ط ٥ ، ١٩٨٤ .

باستمرار ، وعفوية ، مباشرة ، وخاصة ...

٢ - الظواهرية : أي دراسة (أو علم) الظواهر : دراسة ذاك الذي يبدو للوعي (الوعي دائماً هو وعي لشيء ، لغرض ، لموضوع ما) ، وتتمثل بـ هوسيرل القائل بأن الطبيعة هي التي تكون شيئاً ما من الوعي الانساني .

٣ - الظواهرية الوجودية : حسب هذه المدرسة ، الانسان هو الذي يعطي الوجود للعالم ، للأشياء ، وهو الذي ينظم العالم حسب مزاجه : وبهذا فان العالم المنظم حسب هذا الشكل هو انعكاس للانسان . ومن أبرز ممثلي هذه المدرسة سارتر ، ماركس شيلر ، ميرلوبونتي ...

٤ - البنيوية ، أو السيكلولوجيا البنيوية ، وتتناول الوعي من الوجهة التشريحية - اذا صح التعبير - وتهتم بالتراكيب ، لا بسير العمل أو بالفيزيولوجيا . والأولية هنا تمنح للتركيب ، ذلك لأن معرفة البنية لعضو ما ، أو لآلة ما ، يجب - بنظر البنيانية - أن تسبق معرفة كيفية عمله وما هي منافعه ووظائفه . ويعتبر ماك كايترل من رواد هذه المدرسة الاوائل ، كذلك الامر بالنسبة لـ ادوارد تيتشنر .

٥ - الوظيفانية : المتمثلة بشكل أساسي بـجون ديوي : وهي تشدد على دينامية الوعي وتقف عند مشكلة الوظيفة النفسية . وقد انطلقت من سيكلولوجيا التلاؤم مع الوسط ، أو من التوافق مع البيئة ، مع الجوارية .

أما المدارس الموضوعية في علم النفس ، فاتهاياتها هي :

١ - المدرسة السلوكية : جون وأطسون : وترى أنّ سلوك الانسان عبارة عن مجموعة من المنعكسات الفطرية والشرطية ، وتعتبر أن دراسة ردود الفعل العضوية هي موضوع علم النفس : كل رد فعل [أي كل سلوك] هو استجابة على مثير . وقد جاءت بعد ذلك المدرسة السلوكية المحدثة لتخفف من شطط النزعة الميكانيكية في تفسير السلوك وفي الاستجابة العفوية .

كما أدت المدرسة السلوكية الى نشوء مدرسة في فرنسا هي مدرسة علم النفس التصرف ، مع « بيار جاني » ، الذي عرف علم النفس بأنه دراسة التصرف ، و« ليس التصرف دراسة السلوك بالمعنى الواطسوني للكلمة حيث يلغى الوعي والعاطفة والتفكير والأفكار » . ويعني ذلك أن « جاني » يفهم التصرف على أنه سلوك يضاف اليه الوعي والظواهر العليا في الانسان .

٢ - المدرسة السوفياتية ، وستتوقف عندها قليلاً . لا يفصل علم النفس ، في هذه المدرسة ، عن الفلسفة المادية الماركسية اللينينية . فهذه الفلسفة نظرية شاملة ، كلية ، تعالج وتشرح كل مشكلة متعلقة بالانسان والناس والمجتمع والعلوم والقوانين ... وهكذا تتحكم قوانينها اذن بعلم النفس ، ويخضع هو لمنظوراتها ومناهجها .

يدرس علم النفس السوفيياتي النشاط النفسي للإنسان ، وظهور ثم تطور النفس البشرية . أي أن النفس ، حسب فهم المادية الجدلية لها ، هو غرض علم النفس .

ولنتناول أولاً النشاط « النفسي » للإنسان ، أي موضوعات علم النفس الأساسية :

1 / الوعي والمادة : يقوم الوعي - وهو هنا ظاهرة مضافة - على عمليات مادية وأسس جسمية ، في الدماغ والأعصاب . وتدمير الجسم قضاء على الوعي ؛ وفقدان الوعي ، مثلاً ، هو نتاج لضعف الدم في الدماغ ، أو لمرض أو لرضة .

ب / الجسم : لا مجال هنا ، بداهة ، للقول بالثنائية : فلا حقيقة في الفلسفة المثالية التي تعتبر الروح مستقلة عن المادة أو دون ارتباط بالجسم .

ت / الإنسان ابن مجتمع : لا يكفي أن يكون للإنسان دماغ حتى يكون ذا وعي وتفكير . فالتفكير ظاهرة اجتماعية : لا يوجد خارج المجتمع ، وهو نتاج حياة الجماعة أي نتاج نشاطه في علاقاته مع الغير ، نتاج العمل . فالعمل يخلق الإنسان ، ويخلق المجتمع . وبالعقل تطوّر الدماغ ، والوعي ، والتفكير .

هنا أيضاً ترد مشكلة اللغة . هي نتاج اجتماعي ، وضرورة نشأت لتعامل ولتبادل الأفكار . من جهة أخرى ، اللغة هي الواقع المباشر للفكرة ؛ ومن ثمة فلا وجود للتفكير دون الأساس المادي أو الغلاف المادي الذي هو اللغة .

ث / الوراثة والتربية : لا أثر للوراثة في تكوين القدرات العقلية ، وما الفروق الفردية وبالتالي علم النفس الفارقي سوى مختلقات هدفها تكريس مصالح طبقة وحكام وأمة على حساب الكادحين والمقهورين والمستغلين . وهكذا تكون قضية المواهب والقدرات العقلية الموروثة قضية اقتصادية اجتماعية خلقها المستعمرون والمحظوظون ، وتتغل دور التربية ودور المجتمع في تكوين الفرد . هنا نذكر بأن أ . س . مكارنكو (ت ١٩٣٩) يعتبر أفضل ممثل لنظرية تربوية استخدمها علم النفس السوفيياتي .

ج / الفكر والآلة : علم النفس السوفيياتي لا يرى أنّ على الآلة أن تحل محل الإنسان ، أو أنها تستطيع بلوغ التعقيد الدماغي . تستطيع الآلة أن تكون مساعدة فقط ؛ إنها عون ، وتسهل ، وهي خادمة . لا تُعرف الإنسانيّ ، النفسانيّ ، الفنيّ ، الاجتماعيّ الذي هو الإنسان .

٣ - مدرسة التحليل النفسي : التي أشادها فرويد من نقطة خارجة عن الوعي ، معتمداً على دراسة وعلاج الأعصاب ، موفلاً في الأعماق واللاوعي والمكبوتات .

٤ - مدرسة الغشّط ، أو علم نفس الشكل . وتهدف هذه المدرسة إلى جمع الاتجاه الذاتي والاتجاه الموضوعي في وحدة كلية أطلق عليها اسم الشكل أو الغشّط . فهي مدرسة موحّدة ، لا تقبل ثنائية النفس والبدن ، المضمون والصياغة ، الخارجي والداخلي ، الذات والموضوع . وقد ظهر علم النفس الشكل كردّ فعل على علم النفس التحليلي ، وكان ثورة على الاغراق في البحث عن العناصر ، والجزيئيات وقوانين ترابطها وتركيبها .

إن منفعة علم النفس ، ومجلوباته الكثيرة في مجال خدمة الإنسان وفهمه ، لا تعني
الايمان بأن ذلك العلم وافي . فهو غير كاف : ولا هو واحد أو وحيد . إنه مساهمة ، وهو
دفعة . وهو يمدّ تمتد لتتضافر مع غيرها في سبيل ترسيخ المعرفة بالإنسان ، وبطرائق النظر
والتقييم عنده . كذلك فإن من خدماته أيضاً ، ومن مساهماته . قدراته وأنواره في بناء كل
خطة تنموية إرفاعية تهدف الى إقامة افكارية للمستقبل الأغنى ، والى رسم فلسفة تنطلق
من الواقع وتعمل على احترام القيم الانسانية .

المدرسة السلوكية في علم النفس

١ - في مطلع هذا القرن نما علم النفس بدرجة ملحوظة . وكان ذلك وفق اتجاهاتٍ أي مدارس مختلفة . ومن المدارس الشهيرة ، والمهمة أيضاً ، ما دعي باسم السلوكية . نشأت هذه المدرسة في الولايات المتحدة الأميركية ، وأشهر ممثليها وهو مؤسسها الأول : واطسن . نشر هذا في نيويورك عام ١٩١٣ مقالاً تاريخياً تحت عنوان : علم النفس كما تراه المدرسة السلوكية . وفي ١٩١٤ نشر كتابه الأساسي : السلوك - مدخل الى علم النفس المقارن .

ما هي المدرسة السلوكية في علم النفس ؟ انها تدرس الانسان من جهة سلوكه . السلوك الظاهري فقط هو موضوعها ؛ فما نلاحظه على شخص هو ذلك الشخص . ولكي نفهم هذا الاتجاه في علم النفس لا بد من كلمات سريعة عن العوامل التي مهدت لنشوئه .

٣ - قلنا إنّ السلوكية ظهرت في الولايات المتحدة الاميركية . وفي هذه الظاهرة وحدها دلالة كبرى . فالعقلية الاميركية ، كما هو معروف ، تؤمن بالعملّي أكثر مما تؤمن بالنفسي أو الداخلي . لذا فلم تستسغ أخذ علم النفس كدراسةٍ لظواهر تحدث في حياتنا الداخلية . من جهة ثانية ، ان إخضاع الدراسات للمختبر والملاحظة كان عاملاً فعالاً في ظهور السلوكية وفهم الانسان على أنه ما يظهر لنا ، أي من خلال أعماله وردود فعله ونشاطه .

والحقيقة أنّ أكبر عامل في تكوين السلوكية هو الفعل الشرطي . هنا لا بد من استطراد سريع لنعرف ما هو هذا الفعل المنعكس الشرطي . لقد قام بافلوف بتجارب شهيرة على الكلاب . ما يهمنا هنا باختصار هو أن الكلب الجائع كان عندما يأكل يسمع قرع جرس . وفي تجارب عديدة صار الكلب يتهيأ للأكل بمجرد سماع الجرس ، أي حتى عندما لا يقدم له غذاؤه .

في الفعل المنعكس الشرطي تكمن الاسس لمدرسة السلوكية في علم النفس . على هذا فالانسان هو سلوكه ، أي أنه ما نلاحظه فيه وما نلاحظه عليه . وهذا السلوك هو انعكاس . بعبارة أخرى ، كما أن الكلب يردّ على المنبه الخارجي بسلوك خاص ، فكذلك الانسان يردّ على المنبهات الخارجية بسلوك أي باستجابة هي من هذا القبيل أو ذاك . ولتبسيط المدرسة السلوكية تبسيطاً أكثر نقول إنها لا تستنكف من دراسة الانسان والحيوان بنفس المناهج والأدوات . بل إنّ واطسن نفسه ، مؤسس هذه الحركة ، كان في الاصل اختصاصياً بعلم النفس الحيواني . ومن هذا الميدان انتقل الى دراسة الانسان ،

وحمل معه الطرائق والتجارب والآلات التي كانت تنفعه في ميدان تخصصه الاول .
٦ - تقول المدرسة السلوكية [...] او السلوكانية كما صار يقول البعض [...] بأن لا وجود لوعي في الانسان . انا سلوكي ؛ وسلوكي هو انا . لا شيء داخلياً في يُسمى بالوعي . فالوعي ليس قَرَضاً يُدرس ، لانه لا يخضع للملاحظة ولا للتجريب . وهكذا تنبذ السلوكانية كل ما يعود لعلم النفس الذهني . لا تؤمن الا بالاستجابات التي يردّ بها الجسم على ما يأتيه من الوسط أي من البيئة .

وهكذا يصبح علم النفس دراسة ردّ الفعل ، وحركات الجسم والتصرفات ، دون الاهتمام بما يجري في الدماغ أو في الظواهر الداخلية . وبعبارة أخرى ، أن علم النفس من هذه الزاوية هو الدراسة الموضوعية للتكيف مع الوسط . ينجم عن تلك النظرة أنّ السلوكية لا تؤمن بالاستبطان . فلا يرى عالم النفس السلوكي إمكانية دراسة الانسان لنفسه بنفسه . وحيث أنه لا وجود للوعي فليس هناك بالتالي طريقة لأن نعرف ذاتنا بالانكفاء الداخلي . تلك الطريقة المعروفة مزعومة لا مجدية ، كما يقول السلوكيون . وهي أيضاً تُحدث التشوش والابهام .

اما القول بوجود لاوعي ، كما اظهرت مدرسة التحليل النفسي على يد فرويد بشكل خاص ، فإن السلوكية هنا سلبية ورافضة . وأن يكون للانسان لاوعي (أو لاشعور أو عقل باطن كما قد يقال غلطاً) فهذا لا تقره السلوكية ، ولا ترى في مفهوم من هذا القبيل مفهوماً منطقياً . أين هو اللاوعي ، كما تقول تلك المدرسة ، كي ندرسه ؟

وتُهمل السلوكانية (المدرسة السلوكية) دور الغرائز في توجيه الانسان ؛ إذ هي تدّعي بأنّ تأثير الوسط قبل أي تأثير ، وسلطته فوق كل سلطة . ومن هنا ينبع مبدأ آخر يُضِلُّ فعاليات الوراثة ، ويشدد على أهمية التربية الاولى .

أخيراً ، وقبل الانتقال الى محاكمة هذه الركائز والمواضيع لا بد من كلمات قليلة عن الفكر في هذه المدرسة . التفكير ، حسب الاتجاه السلوكي في علم النفس ، عملية يقوم بها الجسم . والحقيقة أن المبالغة هنا تبدو بارزة . فالتفكير يصبح عندهما نوعاً من العمل . انه عمل تقوم به العضلات التي تستعمل للكلام . وبالتالي فالفكر هو اللغة ، واللغة حركات عضلية .

علينا الآن أن نحاكم السلوكانية . لا شك أولاً في أنها قدمت منافع جلى لعلم النفس . لقد اخترع السلوكيون أدوات مفيدة ، ولهم آراء جيدة في علم النفس الولدي ، والتربية . واهتمامهم الزائد بالموضوعية والملاحظة والتشديد على دور المختبر والتجريب ، جعل علماء النفس عموماً يقدّرون ما أمكن بهذه الآراء وبدون شطط ومبالغات . ومن المبادئ الجيدة ، والتي طورت علم النفس نحو الافضل ، ما اظهرته السلوكانية من دور للجسم في الحياة النفسية . فالانسان جسم وروح . ولا ننسى ايضاً الحاحها على ضرورة الأخذ بالعقلية العلمية ، والتشدد في الموضوعية بدل الغرق في الذاتيات والاحداث النفسية

الجارية في العالم الداخلي وحده ، أو في العنديات ...
 لكن نقائص هذه المدرسة كثيرة . ولنسرّع في القول إن عيوبها لا تعني أنها تغطي
 ايجابياتها المذكورة . لقد أخطأت السلوكانية في مبالغاتها . وهذا هو مفتاح معرفة
 سيئاتها . فمثلاً هي تنبذ الوعي ، والروح أو النفس ... وليس هذا الا شططاً ، وحكماً غير
 مقبول . والطريف هنا أن بعض الاتجاهات داخل تلك المدرسة عاد عن بعض المبالغات ،
 وارتضى بالكثير مما رفضه واطسّن .
 ولا أظن أننا سنقبل المبدأ السلوكي الراض لعالم اللاوعي . ونحن أيضاً ضدّ المبدأ
 الآخر الذي يرى أن الفكر ليس غير سلوك ؛ وأنّ التفكير هو كالسباحة مثلاً ، أو أنه كلام
 داخلي .
 والخلاصة ؟ ان علم النفس اغتنى كثيراً بمجلوبات علماء النفس السلوكيين من
 تجارب وأبحاث واختراع آلات . لكن هذا العلم بحكم كونه علماً انسانياً ، فهو لا يستطيع
 بطبيعته وبحكم مناهجه أن يكون مجرد دراسة موضوعية لسلوك الانسان . ان رفض الناحية
 الذاتية ، والغرضية أو الغائية في الانسان ، يجعلنا نسيء فهم الكائن البشري وقواه ونرى
 بعين قاصرة أي بنظرة واحدة .

من طرائق التعرف على الشخصية والسلوك

١ - الشخصية محور موضوع علم النفس :

الشخصية هي المحور الرئيسي الذي تدور حوله بحوث علم النفس ، وهي موضوع اساسي تتناوله مجالات هذا العلم ومدارسه من جوانب شتى . وعلى هذا فان علم النفس يدرس الشخصية من حيث انها هي اساس ومصدر الظواهر النفسية والسلوك . وهكذا يعالجها علم النفس الاجتماعي من جهة تلاؤمها مع الوسط ، وما غرض علم النفس المرضي سوى دراسة الشخصية في انحرافات واعتلالاتها . كذلك فان درس نموها وتطورها يشكل غرض علم النفس التكويني . أما قضايا توجيهها في ميادين العمل والانتاج والمهنة ، فهي غرض علم النفس الصناعي ، والارشاد النفسي ، وما الى ذلك من علوم النفس التطبيقية المختلفة . وهناك دراسة الشخصية من حيث انها تنتقد ، وذلك هو موضوع سيكولوجيا النقد التي لجأت اليها في محاولات عديدة [في مكان آخر] .

٢ - ما هي الشخصية :

الشخصية موضوع يدخل في كل موضوع ، وفي كل علوم الانسان هذه العلوم هي علومها ، هي خلقتها . الشخصية تحوي في داخلها الخصائص الجسمية والنفسية وما يتبع ذلك ؛ أو انها تنظم التكوينات الجسمية النفسية في تفاعلها وفي اساليبها للتكيف مع البيئة . إنها استجابات الفرد على المثيرات ، أو إنها تكوين منظم وكلي للساعات والاستعدادات عند الفرد ، أو ما يميز تكيف هذا الشخص وفق بيئته عن تكيف شخص آخر . فما هي طرائق الكشف عن الشخصية أي مناهج التعرف عليها ؟ سيكون موضوعاً طويلاً بلا ريب ، لكننا نستطيع الاكتفاء بالمناهج الذاتية فقط في هذه الأونة .

٣ - طرائق التعرف على الشخصية :

إنَّ الطرائق الذاتية في الكشف عن الشخصية ترتكز على ما يقوله المفحوص عن طبائعه وميوله ونفسيته عموماً . من هذه الطرائق نوع أول يقوم على أن يسرد المفحوص سيرة حياته ؛ فيخبر عن كل ما يُطلب منه حول اتجاهاته وخبراته ومرامي . قد يكون ذلك بشكل حرّ ؛ وربما كان ذلك وفق موضوعات أساسية تحدد له . على هذا يجمع الطبيب النفسي معلومات منظمة عن حالة المفحوص ، مما يساعد الدارس على الفهم الاكمل للحالة المدروسة .

لكن هل ما يقوله الانسان عن نفسه في العيادة النفسية هو دائماً قول صادق ؟ اظن ان المفحوص غالباً ما يخفي اشياء ، او يضخم سمات معينة في شخصيته . انه يعطي معلومات جزئية ، ومجزأة ؛ ومتحيزة أحياناً عديدة . تلك أحكام صحيحة وقول صائب : الحالة النموذجية هنا هي حال المريض النفسي الذي يرفض الشفاء ويتمسك بمرضه ، لأن في المرض حلاً لمشكلته . لكن هذا امر مختلف . الأهم الآن هو ان المعلومات التي يسردها الشخص عن نفسه تبقى نافعة إلى درجة بعيدة . إنها ضرورية تماماً . من جهة أخرى ، ان هذه الطريقة لا تكفي . هناك أخرى أكمل . ذلك ان السرد الذاتي لسيرة الحياة قد يَنقُصُ ، أو يصبح أقرب للحقيقة إن جمعنا معلومات عن هذه السيرة من أهل المفحوص وأقاربه وزملائه . وإذن فإن حالة المفحوص يجب أن تدرس من وجهة تاريخية كاملة ؛ ومن أجل ذلك نلجأ للأهل والأقارب والأصدقاء .

والحقيقة إن هذه الطريقة الثانية ليست هي أيضاً كافية ولا شاملة . إنها لا تصل إلى أعماق الشخصية ، ولا تكتنه جذور الدوافع والاتجاهات ، ولا تتعرف على التأثير الحقيقي لهذه الخبرة أو تلك ، ولا لمقدار كل تأثير ، أو وحدة وعمق كل اتجاه .

٤ - طريقة التحاور ، المقابلة والاستمارة (الاستبيان) :

هناك إذن طريقتان : الأولى هي سرُّدُ السيرة الذاتية من قبل المفحوص ، والثانية تَقْمِيْشُ سائر المعلومات الممكنة عن تاريخ الشخص ، منه شخصياً أم من معارفه . لا بد أن يكون هناك طرائق أخرى كالتحاور مثلاً الذي هو شائع في جمع المعلومات ، في الميادين الاجتماعية بشكل خاص . بل ان التحاور أمرٌ يومي ، وبه نحكم يومياً على شخصية من نلقى من الاصدقاء والزملاء وغيرهم أيضاً ... وفي الواقع فان التحاور اساسي جداً في التعرف على شخصية إنسان ما . ذاك ما يدعى بالمقابلة . والحقيقة ان الحوار ربما يكشف عن أدق سمات الشخصية لاسيما اذا مارسه طبيب عيادي ، أو شخص متمكن وحاذق . قد تكون المقابلة التَعْرِفِيَّة السُّبْرِيَّة حرة ، أو ربما تجرى وفق استمارة من الاسئلة المعدة سلفاً ، ينفذها شخص واحد أو أكثر حتى نستطيع بلوغ قدر كبير من الموضوعية في الحكم على شخصية الزبون [قا : أدناه ، الملحق] .

كلُّ منا يحكم على الناس من خلال تحاوره معهم . كذا يحصل في ميادين كثيرة ، في التوظيف مثلاً . المحاوره تكشف الواحد للآخر . من جهة أخرى ، نعرف ان المحاوره إذا صعب تنفيذها ، فانها قد تجرى كتابة . تلك هي طريقة الاستمارة في التعرف على الشخصية . والكشف عن الاعماق والاتجاهات الواعية واللاواعية قد يتم أيضاً إلى حد ما بواسطة الاستمارة . فالواقع ان مجموعة مدروسة ومنسقة من الاسئلة ، تُطرح كتابياً على شخص ما ، قد تعطي اجابات تساعد الى درجة بعيدة على فهم آرائه واتجاهاته تجاه موضوع معين ، أو سلوك خاص ، أو طرائق تكيّفه وردود فعله . والمثال على الاستمارات

المقصودة هنا هي تلك التي تطلب من الشخص الإجابة بلا أو بنعم على عدة أسئلة تدور حول موقف أو سلوك أو اتجاه . وفي نوع آخر يُطلب من المفحوص أن يضع أجوبته بحيث يشطب الرد ، أو الكلمة التي لا تناسبه . وبالعكس فقد يُطلب منه أن يشطح تحت الصفة التي تنطبق عليه . لكن هذه الطرائق التي ذكرناها والتي سمينها بالذاتية ، هل تعطينا معلومات صادقة ؟ هل يكون المفحوص أميناً في ردوده ؟ لعله يكذب بشكل لا واعٍ مثلاً . وهناك كما يُعتقد عيوب أخرى تشوب هذه الوسيلة في سَبْر الشخصية [را الملحق] .

٥ - نقائص الطرائق الذاتية الاتجاه :

والحقيقة ان تلك الشكوك ، واخرى كثيرة معها ، في محلها . ان المناهج الذاتية لا تكفي وحدها ، ربما يكذب الشخص دون قصد ، أو بلا وعي . وربما يكون جاهلاً بالفعل للعقدة النفسية التي توجهه أو للاتجاهات اللاواعية في شخصيته . من جهة اخرى ، فقد يكون المفحوص متمسكاً باخفاء دوافعه وسماته وخصائصه ، فالكثيرون منا قد لا يرغبون في إظهار انفسهم على حقيقتهم ، أو أنهم لا يُظهرون ما فيها بالواقع . وطبعاً ، هذا اذا كانوا فعلاً يعرفون خصائصهم الذاتية ، علماً بأن الانسان يرفض بوعي وبلا وعي تبليان نواح عديدة من شخصيته . وفي الواقع ، فان نواحي الضعف فينا قد نتمسك في اخفائها . والطفل الغيور من أخيه مثلاً لا يقرب بعجزه ، ولا يستسلم لهزيمة : انه لا يقول لاهله او لنفسه ذلك ؛ الا انه يحتج أو يناضل لاستعادة مركزه بأن يشاكس أو يخرب ، أو يتعارض ، أو يضرب اخاه الصغير ، وما شابه ذلك من رفض وسلوك سلبي ، أو نكوص نحو طفولته التي يكون قد تجاوزها .

٦ - الطرائق الموضوعية النزعة في التعرف على الشخصية :

لقد ذكرنا المناهج الذاتية في الكشف عن الشخصية ، ثم عرفنا انها ناقصة خاصة بسبب كثرة النواحي التي تبقى في الانسان مجهولة او مظلمة لا يدخلها الوعي والعقل . ما الحل ؟ ما هي الطرائق التي تجعل نظرتنا اكمل أو أنفذ ؟

يقينا إنه للتعرف على الشخصية لا غنى ابدأ عن اللجوء إلى المناهج الموضوعية من جهة ، ثم الى المناهج الاسقاطية من جهة أخرى^(١) . هذه الأنواع الثلاثة تتساند وتتكامل لتعطينا النظرة الأشمل والأقدر للإنسان في اتجاهاته ، وأغواره ، وشخصيته من حيث هي وحدة متميزة بصفات خاصة وقدرات معينة على التكيف ...

لا تعتمد الطرائق الموضوعية على أقوال المفحوص بل على سلوكه . أي إنها تدرسه في مواقف معينة تتبدى فيها ميوله ، وسماته الشخصية ، وخصائصه وحاجاته . وهكذا قد

(١) الطرائق الاسقاطية في اكتشاف الشخصية واللاوعي موضوع مستقل .

ندرس شخصاً دون أن نجعله ينتبه لذلك . وقد نقيس بعض العمليات الفيزيولوجية في جسمه ، أو قد نجعله يقدر بنفسه قيمة بعض النقاط والمواضيع كي نتعرف على خصائصه ومعدنه .

٧ - طريقتك في الكلام والتأشير والمشى والأكل والكتابة ... :

من المناهج الموضوعية للتعرف على الشخصية أخذُ عيّنة من كلام المفحوص ، أو من خطه ، أو من طريقته في المشى . هذا دون معرفته . ثم توضع هذه العينة مع غيرها . ويطلب من هذا تحديد خصائص كل عينة ووصفاً شخصية صاحبها . من الثابت هنا ، أن الشخص نادراً ما يتعرف على صوته ، أو على طريقته في المشى . لذلك فإنه ربما يعطي لصاحب الصوت سمات ومزايا شخصية تقرب كثيراً من الواقع . ومن الطريف هنا أن الكثيرين يحددون خصائصهم هم ، من حكمهم هم على أصواتهم ، أو على مشيتهم ، التي تكون قد قُدِّمت اليهم على أنها لأخرين مجهولين . هنا يقول المرء عن نفسه ما لا يقوله عنها في الحالات العادية . إذ هو لا يخشى هنا شيئاً ، ولا يحاول إخفاء شيء ؛ نظراً لأنه يظن أنه يحكم على آخرين ، ولا يعرف أنه يحكم على شخصيته من خلال صوته أو مشيته . ونحن هنا نبسط ولا نفصل .

٨ - خلاصة سريعة :

لعل أحسن خلاصة هي التنبيه إلى أن الشخصية أعقد موضوع في علم النفس ، وإنها غرض شتى ميادين ومذاهب هذا العلم . ومن جهة ثانية فإن طرائق التعرف عليها مهما تنوعت فعليها البدء بالمناهج الذاتية .

إننا نتعرف على الشخصية بأن نستمع إلى تاريخها ؛ أو بأن جمع معلومات عنها ، أو بأن ندفعها للاستبطان . لكن ذلك خطوة وإن كانت أساسية ، فيجب أن تكملها طرائق موضوعية ، وطرائق الإسقاط النفسي ... وتلك الأنواع ضرورية لفهم شخصية الإنسان في سلوكه اليومي ، وفي صحته النفسية ، وفي الاضطرابات النفسية والعقلية . المعرفة قوة ؛ ومتى عرفنا كوامن وأغوار شخصية إنسان ما نستطيع أرشاده في عمله وفي مسلكه وفي سلامته وانفعالاته . وهكذا يهدف علم النفس دائماً لخدمة الإنسان ، وتحسين أساليب التكيف مع الوسط ليعيش أسعد وأقدر .

نحو المدرسة العربية في علم الاجتماع وعلم النفس

لعلَّ علم الاجتماع من أكثر « العلوم الانسانية » التي نالت حظوةً موموقةً في فكرنا الراهن . ليست أسبابية ذلك مجهولة ، ولا هي كامنة . فهناك الجامعات والمعاهد وحتى المؤسسات التي كُرسَتْ لذلك العلم مجالات ، وفسحت له ارضاً ؛ وهناك أيضاً طبيعة مجتمعاتنا الآخذة في التطور ؛ تُضاف هنا أيضاً رغبة الباحثين في دراسة موضوعات مجتمعية هي بالفعل غنية ورائجة ... وإلى جانب التملُّق الذي يختص به علم الاجتماع ، او تلك الصفة لهذا العلم التي تدعونا اليها وتشدُّنا نحوها ، نجد ان الكتابة في الحادثة الاجتماعية تستدعي - بحكم الترابط الحي للظواهر الاجتماعية - مجالات وعلائق تنتمي للفكر عامة ، وللعمل السياسي ، وللنظر المستقبلي .

والكُّتاب في مجال المجتمع والحادثة الاجتماعية طموحون ، فمن السهل أن نلاحظ - وراء عملهم المنصب على ما هو اجتماعي - وجود فكرة مسبقة طموحة هي إعطاء أحكام على المجتمع والحضارة او على التفلسف . إنَّ فلسفةً غير ظاهرة للعيان تقود معظم الأبحاث في ميدان العلوم الاجتماعية ؛ وتختفي أيضاً طموحات سياسية ، ونظر في السلطة القائمة . ومن الممكن أيضاً التقاط الفكر الأجنبي المتبوع منهجاً ، وقصداً ، واهدافاً واعية أو غير واضحة . هنا نبليغ نقطةً جوهرية هي تضارب التوجُّهات في دراساتنا الاجتماعية ؛ فالاختلافات لا تعود الى تنوُّع فكر الباحثين وغنى مناهجهم بل الى الارتباط الفكري بين الباحث والمدرسة الأجنبية (او السلطة الاستعمارية) التي يتبعها بلد . فالدارس في أميركا ، او المعجب بسلطانها ، والدارس في فرنسا أو المرتوي بلغتها ، يعودان الى النبع الأميركي هنا ، وإلى النبع الفرنسي ؛ هناك عودةٌ حتمية أو إرغامية . سنحاول ادناء ملاحظة تيارٍ عبَّرت عن ذاتها في دراسات للمجتمع والحضارة ، وسنلاحظ أننا لا ننتمي إلى مدرسة عربية محددة في علم الاجتماع أو في علم النفس الاجتماعي أو في الفلسفة . اننا نستهلك ، اننا نأخذ المنهج والتوجُّه ، دون أن ننصبَّ على انتاج المنهج المستقل والتوجُّه النابع من واقعنا ، ولا من أملنا بمستقبل متحرِّرٍ قادر داخل « حضارة التكنولوجيا ومواكباتها الفكرية » أو داخل « الذمة العالمية » للعلوم الاجتماعية راهناً .

يهيئ تقديم تياراتٍ دراسية في علم الاجتماع فرصاً لتقديم آراء ، وإظهار افكار . ومنذ البداية نستطيع القول بثقة : إنَّ القطاع الاجتماعي في الفكر العربي غني (إخوان الصفاء ، الفارابي ، ... ، المقرئزي ...) ؛ وإنَّ مفكرَي القرن الماضي هم مفكرون في المجتمعات (علم المجتمع) ؛ وإنَّ فلاسفتنا والاصلاحيين هم فعلاً ، اهل نظري اجتماعي

ومجتمعي»؛ وإنَّ الطامح للكتابة في الفلسفة اليوم أو الطامح لأن يكون فيلسوفاً يجد أنَّ الطريق الأوحـد يبدأ من النظر في « المجتمع والجماعة » ونود الإشارة ، بَعْدُ أيضاً ، إلى أنَّ الفلسفة عندنا اغتنت من الدراسات الاجتماعية ؛ وذلك أكثر من الانتفاع من البحوث النفسانية . وبكلامٍ مختلف ، فإن الذين رأوا الفلسفة مرتبطة بعلم الاجتماع هم ، في بلدنا ، أقدر وأكثر من الذين رأوا في علم النفس مدخلاً وباباً إلى الفلسفة . وهنا نسجل ، بسرعة ، أنَّ علماء النفس (كعلماء الاجتماع) ما يزالون يبحثون عن نهج مستقل ، أو عن مدرسة يشار إليها على أنها مستقلة نابعة من الواقع والتراث والتطلعات . وفي ذينك الميدانين ما زال الأمل قائماً ، وما زال السعي عن الاستقلال الفكري سعيّاً متأثراً بالتبعية أو بالاستقلال السياسي الاقتصادي لإرادة المجتمع .

نحتاج للخلق والإيجاد وإعمالنا - في معظمها أو في أسحقيتها - تطبيقيةً لمناهج اجنبية ، وأخذُ ، ونقل ، وترجمة . إنها إعدادُ ، وليست عملاً نظرياً أو صناعةً « أهل النظر » المتخصصين المكترسين . الدارسون عندنا مدرِّسون ، أو موظفون رسميون ، أو باحثون عن المال بواسطة العلم . ولا قساوة ، فلا وفاة ولا كفاية في مؤسسات ومعاهد أو مراكز بحوث تحوّل وتضع القواميس والندوات والمجلات .

إن الشكاية من عدم وضوح الرؤية النظرية ، أو من تخلخل النظرية ، في علم الاجتماع (أو في علم النفس أو في الفلسفة) شكايةٌ ليست خاصة بنا . وفي قعر تلك الأسباب للاضطراب اضطرابٌ في القاعدة المادية للمجتمع ، وتخلخلٌ في الاستقلال السياسي الاقتصادي لإرادة الجماعة وللنحن . وما زلنا في منتصف الطريق ، فدراساتنا يلزمها :

١ / الاتساع : بحيث تطل البنى ، والتغيرات ، والصراعات ، والطبقات ، والقطاعات .

ب / الاعادة والتنقيح : بحيث تتراكم المعرفة النافعة ، وتتجدد نظرتنا الدينامية إلى الوقائع .

ت / التوحيد : بحيث لا تبقى الدراسات اقليمية أو تجزئية ، وجزئية أو قطرية أو مقفلة فاقدة الاتجاه والغاية .

ث / التعاون : بحيث يقوم بالأعمال المسحية الميدانية آلاف المتخصصين ، ومن ثم يأتي الفرز والجدولة والاستنتاج .

ج / الانرساخ والانفتاح : بحيث تكون منغرسه في الواقع للجماعة وفي تاريخها ؛ ومطلّة مفتحة في الآن عينه على التيارات الكبرى في الفكر للإنسان أو في الحضارة التكنولوجية الراهنة بمواكباتها الفكرية وروحها العلمية الدقيقة .

إذا صدق تحليلنا الذي يرى القراحم قيمةً أولى في الفكر العربي الإسلامي ، قيمة كبرى بل الأكبر ومكوّنة من الأخوة والمساواة والمحبة ، ومجتافةً للاحترام والعقلانيات والعاطفيات ، فإنها قد تصلح أيضاً - فيما نظن - في ميدان النقد. هنا نقول إن الاحترام ، وهو مظهر للتراحم ، عاطفة عقلية أو عقل عاطفي. وبذلك فالاحترام طريقة معرفة ، وأسلوب في الفهم وفي الشرح والتناول الفكري . وتلك طريقة تُظهر السيئات ، ولا تُخفي أو تُحجب الحسنات .

كلمة جمّاعة : في خصائص علم الاجتماع العربي الراهن :

الكلام عن « مدرسة » عربية في علم الاجتماع ، أو في علم النفس، كلامٌ حماسي يؤوب الى مشاعر تقدير الذات للذات أو الى مشاعر بالكرامة وما الى ذلك مما يوفر تكييفاً (قد يكون سيئاً أو ناقصاً) مع « الذمة العالمية » للعلوم في الحضارة الانسانية الراهنة . ربما لا يكون وجود مدرسة عربية في الفلسفة ، أو في العلوم الاجتماعية ، وجوداً ضرورياً . فكثرة من البلدان التي تُعد في طليعة « الامم المتحضرة » لا تتميز بمدرسة مستقلة ، ولا تجد حرجاً في انعدام ذلك عندها . لكن ذلك ليس موضوعنا . فقد بحثنا تلك النزعة بصدد الكلام عن مدرسة عربية في علم النفس تكون مساعداً لقيام فلسفة خاصة بالعربي توفر له اطمئناناً ، وشعوراً بالرضى عن الذات وعن النحن .

من السويّ ، في البداية ، أن نرى دراساتنا الاجتماعية تعود الى الاتجاه المادي الجدلي والتركيز على الصراعات ، أو الى الاتجاه البنيوي والوظيفانية ، أو الى الاتجاه الذي لا يتقيد باتجاه ولا بنظرية بقدر ما يوفق ويلفق عن وعي تارة أو تسهيلاً للدراسة وبدون وضوح تارات أخرى كثيرة . وذاك التقسيم هو الذي نجده في مجال الفلسفة حيث الثنائية الغليظة بين التيار المثالي والتيار المادي ؛ وذاك ما تلقاه أيضاً في شتى العلوم الانسانية ، وفي النظر للعالم ... هنا ، إذن ، الخاصية الأولى لعلم الاجتماع العربي وهي انه لا ينتمي الى اتجاه واحد وحيد هو كافٍ نافٍ ، وقانونٌ شامل وثابت . وبذلك نقول إن المدرسة العربية في علم الاجتماع تتصف بأنها ليست مقيدة الى اتجاه واحد ؛ فهي كالمتخبط أو كمن يظن نفسه حراً في اتباع ما يشاء وهو في الحقيقة مربوط بسلاسل لا فكاك له منها .

بكلمة ، أوضح أيضاً ، أن مدرستنا ليست مدرسة ؛ انها مجموع دراسات في علم الاجتماع : منها التجزيئي الاقليمي ، ومنها الجهوي والمحلي ، ومنها ... وتلك الدراسات مشتتة ، وهي تابعة (للماركسية أو للمتأركة) .

وذاك السير في اثلام حريتها التيارات الغربية (الماركسي منها ، والاوروبي ، والاميريكي) هو سبب ونتيجة معاً ؛ وهو يوضح لنا قضية الدراسة التوفيقية أو الدراسة التي لا تقوم على نظرية مستقلة أو خاصة ، وهذا يعزز الاستناد الى الفكر الاجنبي ، ويُبقي فكرنا

في حلقة مفرغة : يأخذ عن الاجنبي ، ويعزّز داخل ذاتنا الاجنبيّ بذلك الأخذ . ومن هنا أيضاً ، كسببٍ او كنتيجة معاً ، ان علم الاجتماع عندنا غير متميز بخصوصيات ، ولا يحمل سمات الواقع وتطلعات المجتمع في التحرر والانعتاق والوحدة . ان دراساتنا الاجتماعية مرتبطة بواقعنا ؛ لكن علم الاجتماع العربي غير ملتصقٍ . ولعلنا اتبعنا شيئاً من تلك الطريقة في تقديم تياراتٍ ندرسها أو سبق أن درسناها ، وان بقساوة مقصودة ، هادفين لاستكشاف المنهج في ابحاثنا الاجتماعية ونقد المجتمع وأنماطه وعلائقه(*) .

(*) ما قلناه هنا عن موقع علم الاجتماع [المجتمعات] في الفكر العربي الراهن يقال ايضاً ، بلا فروقات كثيرة (حياناً ، عن علم النفس [العلمتّس ، النفسانيات] .

في سبيل تعميق التجريب وروحه : في المنهجية وإعمال النظر العقلاني

١ - تعدد ميادين علم النفس وتنوع طرائقه :

علم النفس متعدّدُ الميادين . لقد دخل ميدان الطفولة فجاء علم النفس الطفلي بخيرات لفهم الطفل والولد ؛ ودخل ميدان المرض فتولد الطب النفسي والعقلي ؛ وتّجَم أيضاً علم النفس العياديّ . كما إنّ علم النفس طاول مجالاتٍ أخرى كالاجتماع ، والحيوان ، والصناعة ، والمهنة ، والحرب ، والدعاية وما الى ذلك ... إنّ مجالات علم النفس كثيرة ؛ وحيثما دخل هذا العلم نفع بتوضيحه للتكيف ، والسلوك ، والدوافع ، والمعوقات . كما ينبغي عدمُ إغفال تعدّد مذاهبه ؛ فالواقع أنّ النظريات النفسانية كثيرة ومتنوعة . وما دام علم النفس جَمّ المناحي أو المجالات ، غزير النظريات ، فما هو منهج بل مناهجه ؟ ما هي الطرائق العلمية التي يحتذيها في دراساته ومباحثه ؟

٢ - الطرائق الذاتية والطرائق الموضوعية :

من المناهج النفسية المعروفة هناك المناهج الموضوعية التي تقوم على الملاحظة ، والتجريب على ما هو ظاهر أو على السلوك الواضح للإنسان . أما المناهج الذاتية فتستند ، في الأساس وعلى الأعمّ ، الى الاستبطان والانكفاء على دراسة الداخلي والعنديّ وما هو ملاحظة للحادث النفسي الشخصي .

إن هذا التقسيم قديم ، ولا داعي للبحث في هذه المناهج بشكل عام . لكن تقسيمها على هذه الشاكلة المعروفة ربما هو قاسٍ أولعله تعسّفي ؛ ذلك ان تصنيف المناهج النفسية الى ذاتية وموضوعية هو تصنيف قاسٍ أو جازم . والحقيقة أنه يجوز التوفيق بينهما بسبب أن كل صنف يستلزم بل ويلجأ الى الآخر لجوءاً أكيداً ونافعاً ، وفي الواقع فإن الأحداث النفسية والمناهج الذاتية يجب أن تدرس بقدر كبير من الموضوعية ، ثم من جهة أخرى ، كل المناهج الموضوعية تنطوي على بعض الخصائص الذاتية . والتجريب قد أخذ يطغى في كثير من المجالات والميادين . وبالفعل فإن التجريب نجده اليوم في شتى قطاعات علم النفس والعلوم الانسانية كافة .

٣ - المنهج التجريبي :

التجريب هو المنهج الطاعني ، وأشهر منهج في علم النفس . ما هو وكيف يُحتذى ؟ ما خدماته ونقائصه . ذاك ما ندرسه هنا بطريقة ميسّرة . ومنذ البداية نقول بثقة يكون المنهج

تجريبياً إذا لجأ العالم النفسي ، لجوءاً فعلياً ، للقيام بتجربة أو تجارب منظمة ومحددة في المختبر أو في الميدان ، على شخص أو على تلاميذ مثلاً أو ما الى هذا كله . ونقول أيضاً ان علم النفس التجريبي هو تلك الاختبارات والروائز (tests) المعروفة في علم النفس . هناك مثلاً اختبار الكشف عن الشخصية ، أو تلك الاختبارات التي تساعدنا على انتقاء الأقدر والأذكى أو الأمهر في القدرات النفسية العقلية والحركية . لكن هل هذا هو المنهج التجريبي أو علم النفس التجريبي ؟

إن علم النفس التجريبي هو النتاج الذي يقوم على المنهج التجريبي . والمقصود بالتجربة هنا هو النوع العلمي والمُؤَدَّب ، لا المعنى الشائع أو العَرَضِي . من هنا تنبع الاجابة على سؤالنا أعلاه فنقول : ان الروائز والاختبارات هي وسائل يتبناها علم النفس التجريبي ، وليست هي هذا العلم . ان الاختبارات النفسية هي احدى الطرق المستعملة لمعرفة الفروق في القدرات والمهارات بين الأفراد .

٤ - مراحل المنهج التجريبي :

إن ميدان علم النفس التجريبي هو غير المنهج التجريبي ؛ والاختبارات النفسية هي احدى تطبيقات ذاك المنهج فقط . لكن هذا المنهج في تاريخه وخطواته هو الآن الموضوع . والآن نقول ان الفرنسي كلود برنار (Cl. Bernard) يعتبر أول من حلل المنهج التجريبي ، وحدد تمرحله . فكيف نلاحظ في المنهج التجريبي ؟ ان الملاحظة العلمية هي هنا المقصودة ، طبعاً . وهنا يتوجه الاهتمام صوب ظاهرة معينة تُوجَّهُ منظماً ، أو بشكلٍ مذهبي ؛ بل وحتى بطريقة عَرَضِيَّةٍ أحياناً قليلة . الملاحظة هي تُتَّبَعُ ورصد وقراءة للمتغيرات ، أي لحوال الظاهرة المنوي درسها أو التي تجذب اليها الدارس . بفعل الملاحظة يتكون رأي معين ، أو مجموعة افكار . وهكذا تتم صياغة فرضية تجمع هذه الافكار حول العلاقات التي تقوم بين الحوادث والوقائع التي كانت موضوع الملاحظة . وإذن فصيافة الفرضية هي المرحلة الثانية . لكن الافتراض وإن كان خلقاً أحياناً ، فهو في معظم الحالات ظنون غير مؤكدة كما يدل عليه اسمه . وكثيرون يلاحظون ، ثم يفترضون فيدلون بآراء قِيَمَةٍ . لكن المنهج التجريبي لا يكتفي بذلك ؛ ولا يقبل الا بأن يخضع هذه الآراء للتجربة . ان الفيلسوف أو الشاعر أو المفكر يلاحظ ويصوغ ملاحظاته وأحكامه في نسق فلسفي ، أو في قصيدة ، أو في كتاب أدبي وما أشبه . أما العالم النفسي الذي يطبق المنهج التجريبي فانه يذهب الى أبعد مما يذهب اليه الفيلسوف أو الشاعر أو المفكر . إنه يسعى لأن يثبت عملياً وعلمياً افتراضه وآراءه . والمنهج التجريبي متميز بكونه يهدف لإظهار حقيقة الراي المفترض أو بطلانه . لا بد من أن تظهر العلاقات المفترضة بين الوقائع التي كانت موضع الملاحظة - على أنها بالفعل كما افترضت ... يجب أن يثبت تجريبياً صحتها . ولعلنا لن نخطئ إذا لخصنا اهم ميزة لهذا المنهج بالقول انه يلجأ للتجربة بالمعنى المعروف في العلوم الطبيعية . إنه يلجأ للتجريب الفعلي في مكان أو زمان

معين ، وبذلك فهو لا يقوم على الخبرة الشخصية . فليست القضية هنا حالة ممارسة ، إنها تعود الى التجريب المقصود والمنظم . ونسارع الى القول بأن تجريب فرضية ما يعني إمكانية التكرار لتحقيق هذه الفرضية ، والتثبت من سلامتها ساعة نشاء . بعبارة أخرى ، إنَّ النظري هنا يخضع للاختبار ، ونستطيع التثبت من صحة المباحث الفكرية المجردة . بعد ذلك كله نستطيع صياغة قانون عام ينظم العلاقات بين الحوادث التي لاحظناها ، ثم افترضنا فهماً خاصاً لها ، ثم تأكد لنا صحة هذا الفهم . ويوضح ذلك بأن التجربة تتميز بكونها قابلة للتكرار ، في الزمن أو المكان الذي نريد ، وعلى يد القادر ممن يريد . ما تعطيه التجربة هو عام وشامل ، نتاجها قانون . في علم النفس وفي سائر العلوم الانسانية يختلف الوضع الى حد ما عنه في العلوم الطبيعية .

٥ - تجربة على النسيان :

لنأخذ النسيان مثلاً ونخضعه للمنهج التجريبي !!! يلاحظ العالم النفسي العلاقات بين هذه الظاهرة وبين الراحة ، ومن ثمة يقيم فرضية ما يخضعها للتجريب بغية التثبت منها . على هذا فقد أعطى أحد العلماء لائحة من كلمات بلا معنى الى ثلاث مجموعات لحفظها غيباً . بعد ساعة من الراحة طلب من كل مجموعة أن تعود كرة أخرى الى حفظ اللائحة ذاتها . المجموعة الاولى وكان أفرادها أحراراً في أن يرتاحوا كما يشاؤون ، حققوا وفراً في إعادة التعلم بمعدل ٤٩٪ . والثانية التي كان أفرادها يحفظون لائحة أخرى ، لم يحققوا وفراً يزيد عن ٣٨٪ . والطريف في الأمر أن أفراد المجموعة الثالثة الذين كانوا قد أخضعوا للتنويع ، وفروا ٦٣٪ من الزمن .

إنَّ الذين كانوا في راحة تامة هم الذين تفوقوا . والذين انصبوا على عمل اخر بقوا في الدرجة السفلى . من هذه التجارب يصوغ العالم النفسي قواعد للتعلم وللنسيان . ومن هذه القواعد أيضاً ينتفع علم النفس التطبيقي . بعبارة أخرى ، من هذه الثوابت العلمية والمجربة يفيد علم النفس الصناعي والمهني وشتى المجالات العلمية الأخرى .

٦ - أدوات نفسانية :

يلجأ المنهج التجريبي الى أدوات نفسانية وفيزيولوجية . نذكر هنا آلات تسجيل دقات القلب، وردود الفعل العضوية الداخلية، والجلدية . هناك مثلاً آلة كشف الكذب التي، برغم أخطائها أحياناً ، تبقى ذات نفع ، ان المذنب لا يستطيع اخفاء انفعالاته الداخلية، وبذلك تسجل الأجهزة ما ينتاب تنفسه وقلبه ونبضه من جهد لضبط تأثراته ...

توضع مسجلات الانفعالات على صدر المتهم وعلى يديه . ثم تطرح عليه أسئلة تتعلق بالتهمة الموجهة عليه . تزداد دقات قلبه ، ويتأثر تنفسه بل وجلده أيضاً عندما تصل الأسئلة الى موضوع التهمة . الأجهزة تلتقط ما لا يظهر للعيان . لنقل انه مجرم مثلاً . انه

يخفي انفعالاته هذه . يقدر الكثير من المتهمين على المحافظة على رباطة جأشهم مهما كان حرج موقفهم . من المعروف أن العديد من المذنبين أو المجرمين يبذلون شجاعة تظهر عليهم واضحة . في سعيه لاختفاء الحقيقة ، يبذل المتهم جهداً داخلياً . ذلك ما تلاحظه الآلات فقط . الآلات في علم النفس متعددة ، والمختبرات النفسانية في بلدنا هزيلة .

٧ - مناهج تجريبية أخرى :

سبق أن ذكرنا الروايز ؛ وهناك أيضاً التحقيقات الميدانية وهي معروفة في الميدان الاجتماعي خاصة . وبعد فهناك أيضاً المناهج الاحصائية والرياضية . أخيراً ، أن المنهج المقارن هو أهم وأشهر التقنيات والوسائل التجريبية . وهو أساسي ، لكنه ليس الوحيد ففي علم النفس طرائق أخرى . هناك بشكل خاص المنهج العيادي (الاكلينيكي) . الأهم هو أن علم النفس خطأ خطوات جريئة واسعة في الميدان العلمي بواسطة المنهج التجريبي .

٨ - حسنات ونقائص :

إنّ الكثير بل ومعظم مجلوبات علم النفس هي من نتاج هذا المنهج . فبفعله ننعم اليوم بكثير من خيرات علم النفس وأصوائه التي جعلتنا نفهم سلوك الانسان ، والطفل ، والمريض النفسي ، والمريض العقلي ... خدماته عميقة في ميدان الصناعة والمهن والعديد من المجالات التطبيقية . لكن هل نستطيع التجريب على الانسان ؟ إننا نرى ببساطة صعوبة ذلك . لا نقدر أن نعرف تجريبياً تأثير التجويع مثلاً على الوظائف النفسية والعقلية . وكذلك فإن دراسة الدوافع والحاجات ، أو الدراسات الوراثية والكثير الكثير ، غير ممكنة الإجراء على الانسان . من هنا اللجوء الى المنهج المقارن : قد ندرس على الحيوان تأثير الإبقاء مدة طويلة في غرفة مظلمة مثلاً . والمهم أن المنهج التجريبي وإن أدى خدمات ومجلوبات لعلم النفس وفهم سلوك الانسان ، فإن نقائصه تبقى ملحوظة . وباختصار فإن سبب النقائص هنا هو كون الدراسات التجريبية تبقى تجزئية . انها لا تأخذ الانسان ككل . لا تأخذه من حيث هو وهو وحده كلية ديناميكية ومنظمة . يعني هذا إذن أن المنهج التجريبي يُجَزِّئ ، ويعزل ؛ ثم انه وُضِعَ للانسان في موقف اصطناعي . إنّ الدراسة الحقيقية لنفسية الانسان تكون أكمل إذا جَزَّت في الوضعية الطبيعية للفرد . ثم ان المنهج العيادي يأتي سنداً ومكملاً لخدمة الانسان في مساعيه للتعرف على سلوكه في الحقل النفسي والاجتماعي .

٩ - امثلة بسيطة على التجريب في علم النفس :

إذا اضاء النور الاحمر فعليك أن تجيب بكلمة تُعَيِّن لك مسبقاً ؛ وإذا ظهر النور الاخضر فبكلمة أخرى . أما إذا اضاء الاصفر فبكلمة ثالثة . وقد تستعمل حركة معينة عند كل لون من النور . وفي حالات أعقد يُطلَب من المجرَّب عليه أن يقوم بحركة محددة ويتلفظ بكلمة معينة رداً على مثيرات تحدَّد مسبقاً .

علم النفس الحيواني

بدأ علم النفس الحيواني في حالاته الأولى عند اليونانيين بأشكال بسيطة . كانت هناك ملاحظات حول سلوك الحيوان ؛ الأليف منه خاصة . وقد أخذ سلوك الحيوانات على أنه شبيه بالانساني . هنا يُعَدُّ أرسطو أكبر العقول اليونانية التي عملت في ذلك المجال ؛ وبقي أقواها أو المفكر الأبرز حتى مجيء داروين واختراع المِجْهَر [الميكروسكوب] .

لا شك في أنَّ النظرة التاريخية التي تبدأ باليونان ، ثم تقفز إلى العصور الأوروبية القريبة (الثامن عشر وما بعده) هي نظرة تجعل أوروبا في المركز والأساس ، والعرق الأوروبي في المكان المتميز والمكانة التي تنفي جهود الأمم الأخرى بل وتغفل وجودهم عينة . يُعرَف الجاحظ ، في تراثنا العربي ، كعلم اعتنى - من جُملة ما اعتنى به - بدراسة سلوك الحيوان . ومن المعروف أنَّ الجاحظ اتبع في عمله ذاك طرائق تُعدُّ حتى اليوم نافعة صائبة بل وما تزال هي النافعة الصائبة . فقد قَمَّش معلومات ، وجمع ملاحظات ؛ وكذلك فإن كاتبنا كان يمارس التجريب ، وله في هذا المنهج باعٌ وأمثلة كثيرة . ويُذكر من المناهج التي قادت كتابات الجاحظ منهج التشكيك في المعطيات والمعارف الشائعة . والذي يثير احترام العلماء اليوم هو الموقف الذي كان للجاحظ إزاء أرسطو . لم يأخذه أبو عثمان كثقة ، ولا اعتبره سلطة لا تتأزع . فقد انتقد اليوناني بشدة ، بل وبسخرية من بعض أفكاره في ميدان دراسة سلوك الحيوان كما في ميادين أخرى . وحتى لا نُكثِر هنا أو نُطيل فإن موقف الجاحظ من أرسطو هو ما يجب أن نتبع في أيامنا هذه إزاء الفكر القادم من الغرب أو من بلاد أخرى ، وهو أيضاً ما كان يجب أن يكون فيه فلاسفتنا القدامى والعلماء .

يلاحظ أن الجاحظ كان يدرس الحيوان انطلاقاً من مفاهيم أو أفهومات خاصة بالانسان . وبذلك المعنى فإن الجاحظ كان يُسَقِّط مصطلحات بشرية على الحيوانات ، فيرى وعياً عند الحصان أو الهرة وما أشبه . وكذلك فقد كانت نظريته للحيوان على أنه شبيه بالانسان . وتلك النظرة التشبيهية ، والنظرة الغائية أي التي تجعل من سلوك الحيوان قاصداً إلى هدف معين أو متوجهاً نحو مقصد مُسَبِّق وعن وعي وتصميم ، ليستا نظريتين نابتين من التجربة والمعرفة السليمة الاختبارية .

- لمحة تاريخية ، ما قبل المدرسة السلوكية :

قبل تطبيق المناهج العلمية ، واستعمال الآلات ، على سلوك الحيوان كان الشائع هو

فهْمُ ذلك السلوك بشكل قصصِي . كانت تُجمع حكايا ، كما سبق ، متعددة عن « ذكاء » الهرّ ، أو عن « وعي » الحصان ، ودهائه ، واستحسان تصرفاته الناضجة القريبة من العواطف والانفعالات البشرية لدى بعض الحيوانات الاليفة . فمثلاً كان يُعزى لهذه حب الاستطلاع ، والاحساس بالذنب بل وحتى الاحساس بالعدالة او المطالبة بها .

جَرَى الانقلاب على تلك النظرة بواسطة العالم موزغان ، الذي هو أوّل من طبّق المناهج التجريبية الصّرفة في دراسة سلوك الحيوان . ثم أتى من بعده : لوب ، الذي بحث في الانتحاءات أي حيث هذه النبتة تتجه نحو الشمس بينما تُنتحي الأخرى صوب الأرض أو النور أو الماء ... وبعد ذلك أتت المدرسة السلوكية (السلوكانية) التي طبّقت على الانسان المناهج عينها المطبقة على الحيوان .

ـ من خدمات علم النفس الحيواني لدراسة سلوك الانسان :

لقد قدم علم النفس الحيواني خدماتٍ جليّة لفهم سلوك الانسان . نحن نستطيع أن نطبّق على الحيوان ما لا نقدر عليه في دنيا الانسان . ذلك مثلاً ما يحصل عند بحث وظيفة اللحاء الدماغى : إذ يسهل إزالة قشرة (لحاء) الدماغ لدى الحيوان دون أن يموت ، ثم يدرس تأثير ذلك في تعلّم هذا الحيوان وسلوكه العام . من جهة ثانية ، تحليل السلوك الجنسي ، أو دراسة دور الوراثة والبيئة في تكوين الشخصية ، فعّل أسهل على الفئران بسبب أننا نجري تجارب ، ونقطع أعضاء ، ونصوم أو نقيّد التغذية بل ونلغيها لملاحظة النتائج . مثل تلك التجارب تُزاول على الحيوان فقط ، ومن ثمّ توضع محصلة البحث في خدمة علم النفس العام ...

يقول أحد علماء النفس : إن علينا عدم التعجب أو الاستياء عندما نعرف الحقيقة بأن الانسان يتعلم وفق القوانين عينها التي يتعلم بها الحيوان . يعني ذلك أن قوانين التعلم عند الحيوان هي نفسها الموجودة عند الانسان ؛ فما يصدّق هنا يصحّ أيضاً هناك . يُستدعى هنا ، باختصار وكمثال ، ان الشمبانزي استطاع أن يبلغ بنان الموز المعلق في شجرة ، بأن يقف على صندوق أو بأن يستعمل العصا في سبيل ذلك . وذاك هو أذكى الحيوانات بلا شك : انه يحل المشكلات بلا تعلّم سابق ، ويبلغ هدفه باستعمال أدوات معقدة : كأن يشدّ اليه حبلاً معلقاً به طعام ، أو يوصل قضيبين ببعضهما ببعض ، أو يضع صندوقاً فوق صندوق كي يرتفع فوقهما ويبلغ من تحت الطعام المعلق في الأعلى .

يبقى نافعا أن نلمح الى حالة الاطفال الذئاب : في سنة ١٧٩٩ وجد ثلاثة صيادين طفلاً في حوالي الحادية عشرة من عمره ، متوحشاً ؛ يعيش كالحيوان ، لا يتكلم ولا يقوم

حتى بالأعمال البسيطة الخاصة بالانسان . ولم يستطع الطبيب في مدة خمس سنوات أن يعلمه سوى القليل من الكلام والكتابة . وهناك أيضاً حالة مماثلة لطفلة بين السابعة والثامنة وُجِدَتْ في أحد الكهوف في الهند ... يعني ذلك ان استحالة تعليم هؤلاء الاطفال اللغة سببت استحالة جعلهم عادييين أسوياء من حيث السلوك البشري العام ، والاستجابة الحسية ، والتعبير عن الانفعالات ، الخ . أما لماذا استحالة تعليم هؤلاء اللغة ، فموضوع مغاير . خلاصته أن ذلك يجب أن يتم منذ السنوات الأولى ، وفي مجتمع بشري .

* * *

ميادين عديدة هي ، عادة ، تلك التي يجب ان يحرث فيها الكاتب العلمي العربي في التوعية الطبية ، والتثقيف العلمي ، والعمل في مجال تنوير الازهان بالمعلومات المضبوطة التي يحتاجها المواطن وينتفع منها المتخصص .

إننا بحاجة إلى علم مقدم بثوب مقبول ويكون اغناء للرف العلمي - الطبي والصحي خاصة - في المكتبة العربية . الكتابات المقبولة عن الحيوان والغرائز ، المعروضة للناس ، قليلة إن على المستوى العام أم على المستوى الاكاديمي . ونحن بحاجة الى كتب تثقف الجماهير بتقديم معلومات غريبة ، نادرة ، علمية وصائبة عن الحيوان لنزيل بعملية عكسية خرافات ومزاعم ، ونغني النفس بحقائق عن عالم تزداد يوماً فيوماً ميادينه وتفرعاته ، وتزيد أنواعه على المليون من المخلوقات الحية : هناك مثلاً ٨١٠/٠٠٠ نوع من المفصليات ، ٤٥٠/٠٠٠ من الحشرات ، ١٠٤/٠٠٠ من الرخويات ، ٢١/٠٠٠ من الديدان ، الخ ...

وعلى هذا فإن المؤلفين يحدثوننا عن تسجيل وليمة للضباع، وعما ينفع الباحثون من معرفة اطباع الحيوان وتأثيراته في نوع آخر. كذلك فإنهم يخبروننا عن تجارب علمية أوضحت كيفية وامكانية كلب الماء على بناء السدود وهيئاتها ، كما اننا صرنا اليوم نعرف اموراً كثيرة عن اللغة بواسطة الذبول بين السناجب ومعنى اشارتها وصراخها ، وعن الأصوات الخفية على اذن البشر التي تصدرها بعض السلاحف ، وعن المادة الكيميائية التي يطلقها النمل لاجتذاب بعضه البعض . هذا الى جانب تجارب عديدة اخرى عن التواصل « اللغوي » بين الحيوانات ... وقد درس علم النفس الحيواني موضوعات عديدة مثل غرام الحيوان والعنف الجنسي عندها : لدى السلاحف والعصافير والسمك والحسان والكلب و ... ، و ... كلها مدروسة من وجهة علمية ، تقوم على أحدث وأنضج التجارب المتعلقة بالموضوع المطروحة . كذلك فإن ذلك العلم يبحث في « ذكاء » الحيوان وما يعزى لبعضه من اعمال تدل على وجود وعي [أو شعور] بل وعقل عملي . ومثل ذلك هو ما يورد عن القردة بأطباعها ، وعاداتها ، وطرائق عيشها أو ميقاتها . كما أن الهرة والكلب والحسان من « الشخصيات » الطريفة عند الكتاب وعلماء النفس الحيواني .

الحقيقة أن علم النفس يؤكد وجود فروق بين ذكاء الانسان وما ينسب للحيوان على

انه عمل ذكي . يوضح ذلك التجربة التي قام بها العالم النفسي كيليغ وزوجته على طفلهما ادولف وصغير الشمبانزي « عُوَا » ، الذي ولد والطفل في نفس الزمن . تُعَلِّم الحيوان استخدام الادوات قبل الطفل ، كاستعمال الشوكة في الطعام مثلاً ؛ وكان هذا اقوى بنية ، بل ويستطيع تكثيف انتباهه لمدة اطول : يعني ذلك ان الحيوان كان يتفوق على الطفل الى ان بدا ادولف يتعلم اللغة ، فازداد نموه العقلي ، وتخطى امكانيات الحيوان الذي جمد ذكاؤه. اللغة هي اذن الحاجز بين الذكّاءين ، وهي حَمّالة الفكر والمفاهيم والمبادئ الذهنية التي تغني عن العودة إلى عالم المحسوس ، وتسمح بالانفصال عنه ، والتحليق في عالم الرمز والخيال والذهن . وقد اثبتت مباحث علماء النفس فعالية اللغة في القفز بذكاء الطفل ؛ فالمشكلة التي تُطَلَّب لحلها وقتاً طويلاً تستلزم وقتاً اقل بكثير من الطفل عندما يكون قد حصل من اللغة ببعض الشيء البسيط الذي يجعله يعي المفاهيم والذهنيات ...

ليس من الجيد لنا ان نشدد على تبيان طبائع تظهر الحيوان وكأنه يعي. وهو نافع أخذ الأمر من جهة اظهار ما هو سلوك الحيوان جنسياً ، ومع نوعه ، وفي بحثه عن طعامه . والانفع ايضاً هو التصدي للناحية النفسانية التي تدور حول الغريزة و « الذكاء » . فهنا اودّ ان اضيف أنّ علم النفس الحيواني يوضح لنا اختلاف نسبة الذكاء بين الحيوانات ، إذ أنه أعدّ نوعاً من السلم لها حسب ذكائها ، او على الاقل امكانياتها لحلول المشاكل والمواقف الصعبة الجديدة . على سبيل المثال ، تُعَدُّ الدجاجة غبيةً بالنسبة للقط والكلب ، إذ أنها أمام الحب القائم خلف حاجز ذي ثقب تهجم بغباء ، ويتكرر وتواصل ، على الحب ... ومع أنها تصطدم بالحاجز ، فإنها توالي هجماتها الى أن يصادف أنّ تصل الى هدفها في إحدى قفزاتها ؛ فتبتعد عن الحاجز لتأتي الحب من جهة ثانية أسهل . ومع إعادة العملية فإن التعلم لدى الدجاجة اصعب مما هو عند القط والكلب اللذين يحلان نفس هو المشكلة بسهولة ، وبعد محاولات اقل .

ان كتاباً ثميناً عن العالم النفساني للحيوان ، أو عن الغرائز عند الحيوان في بلدنا يُعتبر مدرسة ومكتبة : فهو مدرسة تعلم ، وتزيدنا معرفة بطبائع الحيوان وسلوكاته . وهو مكتبة بحكم كونه يلخّص لنا العديد من الكتب عن التجارب المجراة على الحيوان ، وطرائق استكشاف عالمه ذي الغياهب الدامسة . إنّ عملاً كهذا العمل نافع ومُثَقِّف لكونه يُبَسِّط العلوم ، وينشر المعرفة والنور وما يبيّن العقلية العلمية ، والبحث التجريبي ، والنظر اللاغائي واللاتشبيهي للحيوان بالإنسان .

في ختام هذا البَسْط لموضوع نافع نرى أن علماء النفس انتفعوا كثيراً من الأبحاث والتجارب التي أجريت على الحيوان ، ولا سيما على القروء او الحيوانات القريبة من

الانسان . وعلم النفس يجيز تطبيق الحقائق المكتشفة في عالم الحيوان لفهم بعض العمليات الفيزيولوجية والوظائفية والنفسية الاجتماعية عند البشري . وهكذا جرى في مجالات كثيرة مثل : كيفية نشوء العطش والجوع ، ودوافع الجنس والامومة ، وما الى ذلك عديد من عمليات مقارنة عند الانسان والحيوانات العليا ... ولنتذكر أن البحوث في علم النفس الحيواني ربما تساعد على تفسير ، وعلى فهم ، بنى أساسية في سلوك الانسان وشخصيته(*) .

(*) للمثال ، را : زيعور ود . سليم ، حقول علم النفس ، بيروت ، دار الطليعة ، ١٩٨٦ .

التقليد طريقٌ موعِر و .. ذو مزالق

في حديث مبسّط عن المحاكاة والتقليد ، في مجتمعنا إزاء المجتمعات الأنمي ، نبداً القول بالإشارة الى ما لذلك من سلطةٍ على السلوك الفردي والاجتماعي . التقليد ارفع من المحاكاة؛ وأنّ يقلّد شخصٌ عملَ آخر هو أن يأخذه على أنه عملٌ صالح ومناسب ، او على انه من جهة اخرى شخصٌ ارفع أو أقدر .

يُفهم التقليدُ في وضعه بين عدة مفاهيم نفسية اجتماعية مثل : الاقتناع والافتناع ، بر مثل الايحاء والتعاطف ، أو التعاطف والتخاضم ، وما شابه وما شاكل . وفي حياتنا اليومية نلاحظُ دون أدنى صعوبةٍ كم نحن نقُلّد . فكثيرةٌ جداً أعمالنا التي نقُلّد فيها سوانا ؛ وقد نقلدهم تلقائياً وعفويّاً ، أو عن وعي وإرادة .

التقليد التلقائي والأعمى ، اذا جازت التسمية ، موجدٌ بشكل واضح في عالم الحيوان . والمثل البارز هو ما يحصل في القطيع : يتوقف الجميع إن توقف واحداً ، ويسير جَمْعُها باتجاه سير واحد، يتفق الكلّ في ردود الفعل التلقائية والآلية في حالات الذعر والمسير وما الى ذلك . بفعل المحاكاة هذه يتعلم الحيوان كالقروذ مثلاً على القيام ببعض الاعمال التي نراها خاصة بالانسان . فيرقص او يقفز بانتظام على العصا او ما اشبه من حركات محاكاةية نجدها في ترويض الحيوان .

المحاكاة ، اذن ، هي التقليدُ في أدنى مستواه وحيث يكون الوعي والارادة مفقودتين . لكنها ليست خاصة بالحيوان وحده ؛ فنحن نجدها ايضاً عند الطفل ولا سيما من حيث تكرار الاصوات التي يسمعها من ذويه . فهو يكررها عن عدم فهم وبشكل آلي . بذلك يأخذ اللغة واللهجة عن أهله . وبالمحاكاة ايضاً يكتسب الطفل الكثير من اللازم في تكوين سلوكه ، وبناء شخصيته .

كما نجد المحاكاة في بعض الحالات المرضية . فالمصابُ بالاغماء التيبسي يكرر ما يعمل أمامه من حركات ، أو يعيد الاصوات ذاتها التي تلقى عليه . الا أن هذه الحالة الباثولوجية المَرَضِيَّة ليست في الحقيقة تقليدُ بالمعنى السابق . انها تدل على نوعٍ من الاختلاط الذهني ، واضطرابٍ في التنظيم للعمليات العقلية ووظائف الـذهن العليا . من السهل ملاحظة المحاكاة عند الابله والغبي والمعتوه ، اي عند ذوي الذكاء المنخفض عن المعدل . وكما تعودنا في ندواتنا هذه ، فلنحاول التفكير معاً في الموضوع . بعد التفكير يتبدى لنا ان الواحد منا وكل انسان سويّ يقلد تلقائياً وبطريقة آلية غير مقصودة . يحصل ذلك في حالات الكسل والاسترخاء وفي حالات التسلية والاحلام

اليقظوية. حاول أن تفسّر سبب تناوبك أو ضحكك في بعض الأحيان. قد يتناوب الشخص عندما يتناوب من هو امامه ، كما قد تكون الضحكة أو الابتسامة عائدة لنفس السبب . من اليسير ان تلاحظ المتفرج يضحك اذا ضحك البطل في السينما او المسرح ، وكذا يبكي البعض او يغضب او تتوتر اعصابه عندما يرافق الممثل في المله او في غضبه او في لحظات توتره . من المهم هنا الاشارة الى انّ الانسان في الحشد اي في الجماعة ، يصبح مقلداً فيسلك ويتصرف ويفكر كما يفعل الحشد . وهكذا فهو يهرب اذا هرب الجميع ، ويركض اذا رأى الناس تركض ، ويخاف ويضطرب ان لاحظ اضطراب وذعر الحشد ان الفرد هنا يخضع خضوعاً تاماً للكل ، فيدمج سلوكه في سلوكهم ، ويبدو وكأنه يتخلّى عن وعيه وفكره ومنطقه لصالح وعي وفكر ومنطق المجموعة . بعبارة اخرى ، في تجمع ما في مكان عام ، في سينما او في الشارع مثلاً ، سرعان ما تنتشر الانفعالات والاثارات ، تخف سلطة العقل المفكر عند الفرد ، وتخف مراقبة هذا لنفسه ومشاعره فينساq .

تسري الاشاعات في الحشود بسرعة . وهكذا يتقبل الفرد ما يسمعه او ما يشعر به وما يقوله المجموع . وغالباً ما تسيء هذه الاشاعات والاضطرابات للانسان وحتى للجماعة نفسها وللأمن ، وللسلامة العامة . والمثال هنا انّ حريقاً ينشب في مكان عام ، او ان خطراً ما يهدد مجموعة ، يجعل الحشد يسلك بفكر خاص ومنطق أهوائي يعني انّ الفرد يقلد ما يرى ، ويفعل ما يفعله الجميع . وهكذا تدب الفوضى وتتدافع الجموع مما يؤدي الى صعوبة انقاذ الجميع ، والى اضطراب وذعر يجعل الفرد الواحد بلا فكر قادر على البحث عن الطريق الصائب .

يرى العالم في الاجتماع غبريل تارذ انّ التقليد اساس المجتمع ، والمكوّن الاول للنظم والآراء والاعراف والأفكار، وانه ناقل وناشر الاديان واللغات والسلطات ، وانه في اساس النشاطات الاقتصادية والقانونية ، وما الى ذلك . كما يرى هذا الكاتب الفرنسي المتوفي في سنة ١٩٠٤ ان السلوك الاخلاقي او السلوك الاجرامي ما هو الا تقليد ومحاكاة . بمعنى انّ الجانح يقلد غيره فيقع في الجريمة والسلوك العدواني . وهكذا فإن الوسط المنحرف ، او الرفيق الجانح ليس سوى تقليد لغيره . ففي المدينة مثلاً تكثر الجريمة والجنوح نظراً لسرعة انتشارهما في البيئة الشديدة الاختلاط .

ويُعطي تارذ أمثلة كثيرة ، نعرفها اليوم بلا عناء ويقول : إنّ السلوك الجانح اكثر شيوعاً في المدن ، ومن المدن ينتقل الى الريف . كما يقلده أبناء الفئات الاجتماعية الأدنى عندما يجدونه في سلوك الفئات الأعلى .

إنّ في هذه الأحكام شيئاً من الصحة بلا شك . لكن خطأها هو المبالغة . فليس التقليد عاملاً وحيداً في تفسير المجتمع او الجنوح على سبيل المثال او السلوك العدواني او العنف وما اشبه [را : أدناه] .

ولقد تكلم ابن خلدون عن التقليد فأصاب ان يقول ان للاقتداء كما يسميه عدة

قوانين . فالانسان يقدّر الأرفع والمتغلب في العوائد والمذاهب ظناً بأن الكمال يكون للغالب . ومن جهة أخرى ، يتشبه الأدنى بالأرفع في الملبس والسلاح وما الى ذلك من اشكال واحوال . وعليه فالابن يقدّر أباه ويتشبه به اعتقاداً منه بأن الكمال في أبيه . كما يحدثنا ابن خلدون في مقدمته عن احكام مألوفة وشائعة عن الاقتداء فيخبرنا على سبيل المثال محلاً كيف ان العامة على دين الملك ، وان العرب في الأندلس بعد ان ضعفوا اخذوا بتقليد امم الجلالقة تقليداً في الشارات والملابس والعوائد والأحوال .

هنا نعود للقوانين التي وضعها تارّد للتقليد او الاقتداء ، فنجده يقول بنوعين اثنين منها غير مجدد بما يقوله ابن خلدون . فالأسباب الاولى للتقليد منطقية ، أي عندما نختاره لأنه يكون نافعاً ويكون تجديداً . من جهة أخرى يسير التقليد من الداخل الى الخارج عند الانسان . ومثاله ان روح الدين او فكرة ما تنتشر قبل الطقوس والشكليات والمظاهر الخارجية . وهذا امر ملحوظ ببساطة إذ نحن نرى أن الفكرة تسبق العمل ، أي اننا نقلد المبادئ ثم الأعمال والحركات . ومن هنا فإن العنف والعدوانية والجنوح وما الى ذلك تدخل كافكار وايعاءات قبل الخروج الى الظاهر وقبل الممارسة الفعلية . وأخيراً ، فإنه من المعروف أن التقليد هودائماً من قبل الأدنى باتجاه الأرفع منه ، بل إن الانسان يقدّر نفسه بنفسه . يختلف التقليد عن الايعاء الذي يتم عادة بطريقة غير منطقية وبدون كد الذهن . فالايحاء يسري في غفلة عن الحس النقدي والعقل والوعي . تلك هي اساليب الدعاية المتقنة التي ، في مجتمعنا الراهن ، تدعونا بقوة لأن نقلد ونقتدي كي نرتفع ، وتشدّد على أن نُظهر أن التقليد التي تدعو اليه هو لخير الجميع وراحتهم .

إن أرفع أنواع الاقتداء هو ان يتم بوعي ، وارادة حرة ؛ أي عن اقتناع ، وبعد بحث بل وبعد أن يتبدى لنا خير التقليد وصلاحه . وذاك مبدأ عام يجب أن نجعله أساسياً في تطوير الفرد والنظم ، وفي زرع الصلاح او بذر قيم التغيير داخل النفس وفي المجتمع . وفي الختام نقول إن للتقليد دوراً فعالاً في تكوين الفرد ، وبناء سلوكه ، وتنمية شخصيته . فالطفل يأخذ بالحاكاة والاقتداء اللغة واساليب الحياة ، وسائر النظم الاجتماعية ، وشتى المكتسبات . وكثيراً هي أيضاً فعاليات التقليد في المحافظة على المجتمع ، وعلى بنياته ، وتركيبه ، ومساراته ، ونظمه . بل ان التطور او التقدم يتم بالاقتداء ؛ وكذا أيضاً تحصل التحولات الكبرى سلبية كانت أم ايجابية ، بناءً هي أم هدامة .

وحيث أن الانسان يتكوّن في السنوات الاولى من حياته ، كان لازماً على الاهل والمربين العرب توفير البيئة الصالحة والرفاق الصالحين ليكون الاقتداء بالصالح لا بالسيئ ، وبالقيم الرفيعة لا بالسلوك الجانح وما اليه من انحرافات . ثم ان التربية المستمرة ، بل وللمحافظة على روح المجتمع من الجنوح والاضطراب ، تستلزم تهيئة مستمرة لقيم ولبطولات يكون تقليدها دافعاً للتقدم الواعي بتخطيط مسبق في كل المجالات ولكل المستويات .

بعض عوامل الابداع والاختراعات ظاهرة بشرية وخاضعة للتفسير

يبحث علم النفس موضوع الاختراع مندرجاً تحت اسم المخيلة الخلاقة . وعلى هذا فالاختراع يعزى لعمل هذه المخيلة ، لا للعقل المنقّب أو ما حول ذلك . والواقع أنه لا عبقرية حقيقية بدون مخيلة تخترع وتستكشف وتكون متميزة بدرجة رفيعة من الطاقة والقدرات . واجبنا هنا هو أن ندرّس موضوع الاختراع دراسة أقرب للتبسيط منها الى البحث الاكاديمي المعقّد . فنحن نهدف لغاية هي إظهار الاختراع بأسلوب سهل العنال ، قريب من التناول العادي ، دون توضيح بالمنهج العلمي أو بالمعطيات الثابتة في علم النفس .

كان هناك بعض علماء النفس الذين يمزجون الاختراع بالذكاء ، فيقولون : المخترع هو الأذكى ، أو هو ذو الطاقات العقلية الاقدر والاعمق . في الواقع ، الذكاء هو قوة التكيف في موقف جديد . انه ايجاد حل جديد لا يؤوب للذاكرة طبعاً ، لا ولا للعادة أو للمعروف والشائع . يعني ذلك ان الذكاء يخلق الحل ، يعطي ما هو جديد . وامام مشكلة أو أوضاع معينة هو القدرة على استنباط الحل ، أو التكيف الاسلم . هورّد على الصعوبات وذلك بان يوجّد الذكاء علاقات جديدة ، أو يمسك بالمفتاح للمعضلة . من جهة مقابلة ، ما هو الاختراع ؟ بعبارة غير معقّدة : هو بناء عقلي أو فكري يتميّز بالاصالة وبالجدّة .

بعدما سبق نعود فنقول : العقل هنا هو الذي يبني ويقود ، لا المخيلة الخلاقة وحدها . لا يتم الاختراع بالاستناد فقط لقيام هذه القدرة النفسية بوظيفتها القضية أعقد أو أكثر : ان قدرات نفسية وطاقات ذهنية ووظائف فكرية كثيرة تساهم في عملية الخلق والاختراع . الى جانب ذلك ، لا بد من التنويه بدور العادة ، والميول ، والعاطفيات والوجدانيات في الانسان . الانسان وحدة كلية ، نجده كله في سيرورات عملية الاختراع . لا علمية في القول بان المخيلة وحدها ، أو العقل وحده ، هو الذي يخلق الجديد ، ويوجد الحل ، ويوجد النظرة الاصلية والرائدة . الانسان هو الذي يخترع ، لا العقل ولا .. ولا .. فالانسان كله هو صاحب هذه العملية النفسية والفكرية والوظائفية المعقدة .

تجب ، منذ البداية ، الإشارة الى عدم صحة الدمج بين حل المشكلة عند الحيوان والاختراع عند الانسان . لا يتم الأمر عند الحيوان ، عادة ، عن وعي وتصميم ، أو عن قصد ومنطق ، ولا يتطلب الأمر منه جهداً من « اللاوعي » أو من التفكير . وحل المشكلة عند الحيوان يتم بنفس الاسلوب لدى الجنس بكامله ، والتلاؤم هنا مع الوسط هو خلق عضوي . ان ينسج العنكبوت خيوطه في زاوية جدار كي يصطاد ما يقتات به ، هو عمل غريزي ، نوعي ، فطري ، غير مكتسب ونادر ان يخضع للتحسين والتطوير . الدبور يعرف ما يجاور

« عشه » على مسافة اربعة كيلومترات ، والنحل يهدي بعضه برقصات ، وعالم الحيوان مليء بالمثير من حيث تواصل الافراد ، واتقاؤها الخطر ، وبحثها عن القوت ، وبناء المأوى وما الى ذلك ... بعض الناس يظنون بوجود ذكاء حيواني يفسر ، مثلاً ، عمل الحشرة التي ظن برغسون انها اقدر من أي طبيب على شل حركة خصمها لابقائه حياً يقتات به ديدانها بعد خروجها للحياة .

الحقيقة ان لا ذكاء عند الحيوان . وبالتالي فهو لا يخترع ، لان الاختراع يتطلب جهداً فكرياً واعياً ، والى حد بعيد غير واع ايضاً . ثم هو يستلزم طاقات وجدانية ، وارادة تهدف لغاية محددة ومتأثرة بالفكر والمجتمع والذكاء في اسمى درجاته . لا بد ، في البدء ، من المعرفة ، والعلم ايضاً . لا يعقل أن يكتشف الدواء ، مثلاً ، شخص غير متخصص في الصيدلة وعلم الأدوية ، او في الكيمياء او في حقول قريبة من هذا الاختصاص . وكذلك فان الخلاق في الأدب ، من رواية او شعر او مسرحية ، لا يكون عادة شخصاً يجهل المؤلفات الأدبية والأعمال السابقة لكبار اسلافه . الامثلة كثيرة، وكلها تقول بان الاطلاع العميق ، والتمثل الممتاز للمكتسبات العلمية ، عاملان اوليان في الاستنباط وبلوغ الاصاله . بيد أن ملاحظة سريعة تتبادر هنا الى السطح : ليس العلم الواسع سبباً أساسياً وضرورياً في كافة الاحوال . ربما يظهر احياناً عقبة ، وعاملاً سلبياً ؛ الاطلاع الكثيف قد يطحن المخيلة ، او يلجم النظرة الثاقبة . ذلك ما يعطل كون بعض الاكتشافات العلمية تتم في سن الشباب ، اي قبل ان يزرع الانسان تحت كل كل الاطلاع الجَمِّ . لكن ، ليس الامر هنا قاعدة بالطبع ؛ فمعظم الاختراعات ترى النور بفعل الطاقة الهائلة التي ييئها الدرس او المعرفة المنظمة في الساحة النفسية وسائر القدرات والرغبة . ومن الدوافع القوية للاختراع العوامل العاطفية والانفعالية . لا بد للمثابرة في البحث والتنقيب من رغبة ، لا يستمر الجهد بدون النية وحب الجهد او قبوله . ان الفائدة المعنوية ، والمادية ايضاً ، كالميل والقطاع الوجداني برمته تحت كلها الهمة ، وتساعد على تحمّل المشاق والحرمان ، وغدً المسير قُدماً الى الهدف المرسوم . تقف الفائدة المادية وراء العديد من المكتشفات العلمية ، فالشركات الكبرى والمؤسسات الصناعية تبذل الكثير من الأموال كي تصل الى اختراع ما يسهل اعمالها ، او يزيد ارباحها ، او تنافس به منتجات أخرى . لماذا ذلك العالم يحرم نفسه مباحج ولذائذ ، وينكفيء في مختبره ، او في المؤسسة ، يرسم ، ويجرب ، ويفكر ، ويبحث ؟ لا ريب في تأثير الفائدة المادية في مساعيه ، وربما يجد في الفائدة المعنوية باعثاً وحافزاً . كما انه يجد متعة في الكشف ، وخفضاً لتوتر متولد في نفسيته وسلوكه . هذه الدوافع : من توقع نفع أو شهرة ، واشباع لذة علمية وميل ، تضاف الى دوافع ذاتية تنبع من الأعماق ، وقدرات عقلية ، وتوهج فكري ، وعبقريه خصبة .

ومن الثابت أن للبيئة دورها الفعّال في الدفع بالانسان للاختراع العلمي ، أو الأدبي

أوما خلافة . بل ان للأوضاع المجتمعية تأثيراً بالغ الوضوح ، جم المناحي والجوانب . لا يوجد الانسان الا في حقل ، والحقل النفسي والاجتماعي هو الذي يخلق الحاجة للاختراع ، ويخل بالتوازن او الاستقرار القائم عادة بين الانا والموقف . في مواقف اجتماعية راکدة ، عادية ، مألوفة ، مشبعة لا يتولد توتر في الانسان . اما الوسط المتحرك ، الذي لا يهدأ ولا يستكين فانه وسط يهيبه الانسان للخلق ، يدعوه لأن يتحرك ويستجيب . من جهة ثانية ، ان الشروط الاجتماعية ، والظروف الملائمة ، عوامل مساعدة ، بل هي أكثر من ذلك ، وأفعّل ، وأبعد عمقاً ونداء . المجتمع المتطور ، النامي ، المتدافع هو المجتمع المهيأ والمهيء للاختراع . وليس ثمة ما يدعو للدهشة ان نرى اختراعات مماثلة في بيئات متشابهة ، أو تحدوها رغبات متشابهة . بعبارة أفضل غالباً ما نرى ان الاكتشاف الواحد يبلغه أكثر من واحد ، في الوقت عينه ، وبمعزل هذا عن الآخر . ربما تجد ان الدواء نفسه او ذاك الجهاز الكهربائي نفسه قد اخترع في أكثر من بلد ، وتوصل اليه عدة باحثين دون ادنى لقاء أو أي اتفاق . المجتمع هنا هو الداعي والشرط . من هنا ينبع التساؤل : الا يكون المجتمع نفسه هو الذي يخلق ؟ ليس الرجل هو خالق المجتمع ، ان المجتمع هو الذي يهيء بل يولد الرجل الخلاق . طویل هو الحديث عن الأوضاع الاجتماعية من حيث فعاليتها في اكتشاف الجديد . عبقریات كثيرة خدمت المجتمعات المتطورة ، ثم انطفأت عند رجوعها إلى مواطنها في العالم الثالث . لا بد للعبقرية من مناخ ، ومن جو اجتماعي ، وشروط موضوعية وعينية .

ان للصدف أيضاً كلمتها في العطاء الجديد ، وكشف الكامن . لقد اعتبرها البعض في منزلة رفيعة . وفي الواقع ، لقد قدمت لنا المصادفات والمصاحبات العديد من الاكتشافات في مجال التنقيب ، والكيمياء ، والتكنولوجيا ... كم من المخترعات تولدت عرضاً ، وكم من علماء بحثوا عن مطلوب علمي فاکتشفوا دون قصد مطلوباً آخر . ومثاله الزجاج الذي لا يتناثر ان انكسر ، والذي أبعد الكثير من الخسائر ، كان العالم يضع مادة ما على الزجاج العادي ، ولما وقع هذا على الأرض انكسر دون تبعثر . طویلة هي القائمة بمخترعات كانت بذات الصدفة ، وأحياناً يعترف الباحثون بدور هذه في اعمالهم . مهما يكن ، لا ينبغي لنا ان نعزو هنا للحظ أكثر مما له . ان نخترع عرضاً امر ممكن ، ويحصل في الواقع ؛ لكن ذلك ليس قاعدة . ان حظنا يزداد ، وتخضع لنا الصدفة ، ويكثر عددها ، كلما ازدادنا سعياً وتنقيباً ورغبة وتفكيراً . الباحث عن الصدفة هنا يجدها غالباً ، لا الذي لا يتوقعها .

العوامل الأخرى المكونة للشروط الضرورية في الاختراع هي الاستعدادات الفطرية في الفرد . سبق الالمام اليها ، وتسمى عادة بالحدس المتخيل : ان قوة الحدس ونفاذه الى الاعمق كفيل بتخطي الراكد المألوف ، واستكناه ما وراء المتحجرات من الاعتيادات والاحكام المسبقة . بيد ان الاستعدادات الفكرية والحدسية ، في المرء ليست كل شيء .

وبديهي أنها ليست كل شيء . من هنا نصل الى كيفية ولادة الاختراع ، وسيرورات تلك العملية .

كيف يتم الاختراع ؟ الجواب الأول الذي يفرض علينا هو : بالجهد والتفكير وفق طرائق منهجية . لا بدّ من تطبيق المناهج المنظّمة ، واحتذاء قواعد البحث والدرس والتفتيش . لا يخترع شيئاً رجل لا يطلب الاختراع بالجهد والمثابرة ، ببذل العرق والاستمرار وبالتعب . بالتفكير ، ومواصلة التفكير ، والتجريب ، والتجريب الذي لا يكل يبلغ المرء الحل المنشود .

تحدث الكثير من العلماء ان الحل الصحيح لمشكلة ، او اختراع شيء ما ، كان يرددهم فجأة . قال احدهم انه وهو يفتح باب سيارته ذات صباح قفز لذهنه الجواب عن معضلة ، اضنته من قبل درساً وجهداً دون الوصول إلى حل . والواقع ان هذا الاختراع الذي يقفز الى الذهن انجاساً هو نتيجة عمل اللاوعي في الانسان . نحن نبحث مشكلة ما ، ثم يعيننا الجواب فنتركها . لم تمت هذه ، لقد انتقلت الى اللاوعي الذي يتابع النشاط الواعي والواضح والمنطقي .

وفي بعض الابحاث الحديثة، التي قامت بها مدرسة علم نفس الشكل ، الحاح كبير على دور الحدس في الاختراع وفي الاكتشاف . يقول الشكلاونيون انه بالاستبصار ، انه بالبصيرة ، وبطريقة فجائية وانجاسية ، تتم اعادة بناء او اعادة تركيب الحقل الادراكي . بعبارة اخرى ، نحن حدسياً ، وبالبصيرة ، ننفذ الى الحل . وهنا يصبح نافعاً الالمام الى بعض التجارب التي اجريت على القردة العليا : نضع الموزة بعيدة عن الشمبانزي الجائع في قفص ، لا يستطيع بلوغها . انه في مشكلة . لنضع قريباً منه عصا ، عندئذ يعيد تركيب الحقل الادراكي ، ويستعمل هذه لتحقيق هدفه . قد يصل عضوين ببعضهما البعض لتحقيق نفس البغية ، وقد يستعمل عدة صناديق يرصفها فوق بعضها ليتناول الموزة المعلقة في شجرة ... كان الحيوان هنا « يخترع » بالحدس ، وبدون مناهج او تفكير ، وبلا طرائق ومعلومات مكتسبة ، او تجربة سابقة .

ليس ذلك موضوعنا، لكن كان الماعاً ينفع لفهم عملية «الاختراع» الحسي او الواقعي - الشبيه بذكاء الطفل - عند الحيوان ، وذلك كان أيضاً ينفع لفهم أفضل للحدس . والآن كسيرورة واعية ، وكوظيفة نفسية ، يجري الاختراع بان تحدد المعضلة أولاً . نحن نحدد المعضلة بخطوطها العامة ، ونتعرف على الصعوبات ، وندرس المشكلة التي ننطلق منها . نحن مثلاً ، امام مشكلة تخلف صحي او علمي : لا اطباء او علماء إلى الحد الكافي ، المرضى كثيرون ، البيئة تستلزم العمل السريع ، الخ ... نبدأ إذن بتحديد المشكلة فنقول هي كذا .. او كذا .. وفي المرحلة التالية نحدد الهدف كأن نعين الغاية وهي ، في المثل المذكور ، التنمية الصحية أي العملية الكفيلة بسد النقص والنهوض بالمستوى . وهكذا نضع الحلول التي نظن انها تقودنا للغاية . وفي المرحلة الثالثة ، إذن

يبدأ العمل على هذه الحلول المزعومة ، أو الظنون والفرضيات المتخيلة . وهكذا حتى نصل الى ايجاد الشيء الجديد ، إلى اختراع الوسيلة .

المثال المذكور نموذج مبسط . وفي المختبرات العلمية تجري الامور حسب ذلك المخطط عينه . الباحث امام مشكلة : هي اختراع دواء لقتل جرثومة أو قنبلة تخرق الدبابة . يتخيل الباحث حلولاً ، ويقيم فرضيات . ثم بعد ذلك يبدأ بالبحث المنظم ، والجهد الفكري ، والتجريب دون ملل ولا يأس .

في كلمات موجزة ، الاختراع إما مادي ، وإما في السلوك أو التنظيم وما الى ذلك .. ولا يكون الاختراع عادة جديداً مائة في المائة ، إذ أنه ينتفع من التراث أو الاوضاع السابقة محدثاً فيها تغييراً ملحوظاً . والمهم ان الاختراع يظهر في الظروف المهيأة مما يدفع للقول بأنه ينشأ كنتيجة حتمية لعوامل كثيرة . وكما يبقى اختراع معين يجب ان يكون بالطبع نافعا ، اي ذا مردود والا فإنه يهمل أو ينتظر ظهور الظروف الأكثر ملاءمة . كما يجب ان يكون الاختراع متلائماً مع الوضع القائم ، لا يعمل على الغاء كافة العوامل المساندة ، وان احتاج للقوة كي يطغى عليها بغية استمراره .

.. من سقط القول التذكير بمخترعين لبنانيين أو عرب يعملون في مختبرات ومصانع أوروبا وأميركا ، ممن اخترعوا الآلات الكثيرة في ميادين الطب والتكنولوجيا والعمارة ... لا وجود لشعب متفوق ذهنياً وآخر غير قادر على الخلق . التقسيم للامم وفق سلم ذكائي هو تقسيم كاذب ، غير أخلاقي بل غير موجود . انا لا اعرف أمة لا تستطيع تقديم النوابع والعقول التي تخرع وتكتشف . الفوارق بين الامم افقية ، في الدرجة فقط .

ميادين الاختراع كثيرة ، والاختراع العلمي ليس أصعبها . ان تأمين الوسائل العلمية والتجهيزات والمناخ الفكري والاجتماعي كفيل بتحقيق الاختراع في اي بلد . لا ينقصنا الخلاقون ابداً ، وهذا معروف وليس امنية أو فرضية . ان علم النفس - وليس هو وحده فقط - يؤكد ان الاختراع غير مرهون بأمة أو شعب أو ببقعة ولا يمكن ان يكون وقفاً على احد دون غيره .

احتلت مشكلة الابداع منزلة متميزة داخل الثقافة العربية الاسلامية . في الفلسفة كان ذلك ، وفي الأدب ، وفي ميدان العلوم او المناهج التطبيقية . بل إن قضية خلق العالم ، التي لا تكون من عدم ، ترتبط بالنظرة عندنا إلى أن العلوم تراكم ، والاختراعات تطوير ، وإعادة صياغة ، ومساهمة الكثيرين في سبيل انتاج جديد أو حل^(١) .

وشهدت كلمة « إبداع » تطوراً في الدلالة . ارتبطت مدة طويلة بالالوهية وحدها فقط . أما الشخص المبدع فلم يكن ، في السابق ، شخصاً ذا قيمة خلّاقة بل مرتبطاً بالبدعة حيث

(١) رأينا أنّ آلة معروفة اليوم ، كالسفنينة مثلاً أو الطائرة ، هي نتيجة اختراعات مناج من العقول ، ومراكمة خبرات مناج من السنين .

الضلال والابتعاد عن المألوفية والخط العام الراسخ والشمال . وفي الدلالات الراهنة ، إنَّ المبدع خلاق ، ومخترع ، ومستكشف ؛ لأنه متميز بقدرات وصاحب تفوق ، وموجد أو مؤسس لما هو جديد . صار المبدع ، في ثقافتنا الراهنة ، قائداً للجماعة ومرشداً . أما الابداع فمصطلح يحظى عندنا اليوم بعناية تقربه من السحر ، فالجماعة تنتظر الابداع كي تتخطى وضعتها باتجاه الارتفاع والافسح في ميادين النظر والوجود والتقييم .

التماسك الاجتماعي في مجتمعنا الراهن

من المعروف أنه ، في مجتمعنا القديم ، كان الانسان خاضعاً تمام الخضوع للجماعة . فلا شخصية مستقلة ، ولا آراء خاصة ، ولا حرية في السلوك او التفكير . ومن خصائص مثل تلك المجتمعات أنها تكون راكدة ، لا تعرف التغيير . فهي تكره التجديد ، وتحارب كل خروج على ما سنّه الأسلاف .

هنا تكون السلطة بيد السادة القدماء . ومن مهمة ذلك الموقف الحفاظ على كل قديم ، والتصدي لما قد يؤدي الى الخلل في جسم الكل . واذن ، لا يشهد ذلك المجتمع تفاعل آراء ، ولا حواراً في الأفكار ، لأن الضغط الاجتماعي يكون في أشده على الفرد .

أما اليوم ، في المجتمع الحديث عندنا ، فإننا نجد الظواهر السياسية والاجتماعية تتصارع فيما بينها لتؤكد الأفضل . فما هو جدير بالبقاء يبقى لكونه يخدم المجتمع ، ويحافظ على استمراريته . في عبارات أخرى ، يتميز مجتمعنا العربي الحديث بأنه يفضل التجديد ، ويطلبه لا سيما إن كان في الظاهرة الجديدة نفع وتكسر البنيات المهترئة ، وظهور الاجدر اي الانفع للجماعة .

ومن اختلاف الآراء داخل هذا المجتمع الحديث تنشأ استقلالية الشخصية الفردية ، ومن ثمت الشعور بالمسؤولية وبالحرية الذي يميز الانسان العصري ، ويدل على المستوى الحضاري الذي بلغه المجتمع او الفرد في المجتمع . ثم أن تعدد الحلقات الاجتماعية التي ينضوي فيها الفرد ، تتيح له العودة الى ذاته . فذلك التعدد يخفف عن المواطن عبء الضغط الاجتماعي الذي يبهظ إن لم يتكاثر ويتجزأ . فالانسان قديماً وإن كان يعيش منتمياً الى عشيرة ، فإنه كان يخضع لها بطريقة آلية وعمياء لان ضغوط الجماعة لا يصاحبها ضغوط اجتماعية أخرى . من هنا تضعف الشخصية الفردية كما سبق القول ، وتزول روح المبادرة مقابل ازدياد الشعور بالانتماء الى الجماعة ، والعيش فيها ، والاهتمام بمنطقها ، واتباع كل ما يرثه وما يلقيه في الحياة دون تفكير ودون وعي مسؤول .

إن لمن خصائص الفرد في مجتمعنا الحديث ، كونه يجزّب دون خوف من التجديد ، ويأخذ بنتيجة التجربة الناجحة . وهو يعرض على الفكر محللاً معظم الافكار التي تردّه ، فيناقش ويزن قبل أن يتقبل أو يرفض . وفي الواقع فإن المجتمع الحديث هو الذي يوفر للمواطن مثل تلك الحرية ، ومن أعمال التربية السليمة التعويد على ذلك النقاش الفكري تحليلاً وتركيباً وكتابةً .

بعد أن عرفنا بسرعة ما يميز المجتمع العصري عندنا عن المجتمع الراكد ،

الذي كنّا فيه قديماً ، ننتقل الى التضامن الاجتماعي في كليهما . تُستدعى هنا وقبل كل شيء نظرية دوركايم في هذا المجال . يقوم دوركايم في كتابه « تقسيم العمل الاجتماعي » إنَّ التضامن الاجتماعي في المجتمع القليل التطور هو تضامن ميكانيكي . أي أنه يكون مركّزاً على التشابهات ، وعلى الوحدة الكاملة في العواطف والأفكار والمعتقدات . وهكذا يكون كل شيء في ذلك النمط الاجتماعي هو نفسه في كل شيء ، وفي كل فرد . يعني هذا أن التضامن نابع هنا لا من اقتناع ، ولا من معرفة واعية ، وأن القانون هنا ضاغط ، وأن الاكراهات الاجتماعية تقتل الشخصية الفردية . هو ذاك كله ما يجعل الأفراد متشابهين كحلقات متداخلة في سلسلة ، أو عناصر لا تفترق ولا تتفارق ، لا تتغير ولا تتغير . ومن الواضح لنا اليوم أنَّ تلك الأقوال والأحكام تظهر لنا صائبة ، وأننا نلاحظها بلا كبير عناء أو كثير تحليل .

يعرف مجتمعنا العربي الراهن تطورات بارزة أسقطت التضامن التقليدي ، وأقامت النوع الأقوى الذي هو النمط الموجود في المجتمعات الحديثة كافة . ففي داخل هذه نجد أنه كلما ازداد تقسيم العمل الاجتماعي ، أو كلما دخل في مجتمع ، يتحول التضامن من نوع آلي وعفوي الى ارفع هو التضامن العضوي . ذلك أن الفروقات تتضح ، ومعها نوع من الارتباط المتبادل الضروري لحياة الجماعة برمتها ، والواجب الوجود لاستمرار العمل الاجتماعي . في عبارات أخرى ، أن الفروقات التي تدخل الى النمط الاجتماعي ، تجعل التعاون أوضح وقائماً على الوعي . إذ يدرك الفرد أن ارتباطه المتبادل مع غيره ينفع هذا وذاك ، ومن ثمت فانهما يخدمان العمل الاجتماعي ، ويؤدي كلُّ منهما وظيفته في ذلك التقسيم الذي هو أساس الاستمرار والتطور .

وفي التضامن الراهن ، الذي قلنا إنه يميز المجتمع المتطور ، يكون المجتمع مكوّناً لا من عناصر متشابهة تماماً كما تكون الأشياء . بل يكون ، كما نلاحظ ، وببسر ، مجتمعاً قائماً على تعاون عناصر مختلفة فيما بينها ، وعلى تعاضد عناصر مترتبة تعمل كلها في خدمة الجميع والفرد معاً .

لا شك في أن نوعي التضامن موجودان معاً حتى اليوم في مجتمعاتنا العربية ؛ لكن بنسب مختلفة . ولقد درس ذلك الكثير من علماء الاجتماع عندنا ؛ ونحن نرى هنا أنَّ التضامن في المجتمع عندنا يختلف عن التضامن في الطائفة الضيقة أو العشيرة . ففي المجتمع يكون التبادل في الأفكار ، والتلاقح في الآراء . والفرد يُعطي ويأخذ ، يحاسب ، ويفكر . انه يبادل ، ويؤثر ويتأثر . أما التضامن داخل الطائفة عندنا ، أو داخل بعض الحلقات الاجتماعية الأخرى ، فإنه يضغط على الشخصية وحريتها ويجعل الاندماج قوياً مما يذكرنا بالتضامن الذي ساد مجتمعاتنا طويلاً .

وعلى هذا فإن الرقي الحضاري عندنا ، وميزة المواطن المرغوب هما في أنَّ ينتمي الى مجتمع كبير حيث التضامن يكون واعياً ، حراً ، مُفكّرناً . وبالعكس ، فكلما ضاقت

الحلقة الاجتماعية التي ينتمي اليها الفرد ، ضعفت شخصيته ، وضاق به تفكيره ، وانخفض مستواه الحضاري . انقغال الفرد عندنا في حلقة إنقغال لانا ، وإفقار للمجتمع ، وتغذية لرواسب ليست مطورة .

في جملة ، أو في عدة جُمَلٍ أخرى ، اذا كان الانتماء أوسع كان الوعي أعمق ، والمستوى أفضل . ان انتماء القروي الى قريته ، والوقوف عند ذلك الحد ، يولد الذهنية التي تغرق في الأمور البسيطة أو الخفيفة القيمة والتأثير . وهكذا يصبح الفرد ضيق الأفق ، محدود المشكلات . من السهل ملاحظة وجود الروح الانانية عند القروي المكتفي بشؤون خاصة ، مقفلة ، ولا تبلغ الحدود الوطنية . اما الوعي الذي يشع للامة كلها فهو المرغوب ، وهو الاسمي . لأن من يهتم بالجماعة ، ومن ثمت بالانسان ، ناضج وعصري . وتلك قيمة مغروسة جيداً في التراث العربي المتدين .

اذن ، الانتماء الى نمط اجتماعي مرتبط بالوطن ككل هو من أهم ميزات المواطن العصري . والاكثر ، انه دليل على مستوى حضاري ، وعلى وعي متسع . ومن المعروف ان اتساع الوعي الفردي هو من مقاييس الرقي ، بل وهو أيضاً عمل اخلاقي شريف .

اما الانتماء الى وعي عشائري ، أو الوقوف عند حدود النمط الاجتماعي الضيق ، فدليل على تخلف في الوعي الحضاري . واهتمام الفرد بالحلقة الاجتماعية الضيقة ، دون النظر الى الأبعد والوطن ، عمل لا يدل على رقي ، ولا على ثقافة بقدر ما هو تعبير عن محدودية في الأفق ، وانغلاق في الفكر والرأي . البعد الكوكبي للانسان ملحوظ في المجتمع العربي الراهن ، وملحوظ هو أكثر أيضاً مطلب العربي في أن يكون ذا امتداد .

إنه لمن شروط المواطنة ومقاييس المستويات الرفيعة ، أن يكون الفرد عندنا متمتعاً بوطني ، وأن لا يقف عند احساس ورغائب الحلقة الاجتماعية الضيقة . وهكذا فأنا أكرر أن الاحساس تجاه الوطن أوسع وأرفع من كل احساس اجتماعي محدود . وكما قلنا مراراً ، إن وعي إنساننا العربي يغتنى ويرتفع . كذلك فإن التطور سائر حتماً (وكما سار قديماً) في اتجاه تعزيز النمط المجتمعي . وبالفعل فإن التاريخ يتجه صوب توسيع وعي الفرد بحيث تكون اهتمامات وطنه فوق اهتمامات جماعته . كما أن التضامن السائد عندنا هو حاصل التطور التاريخي والرقي الحضاري . نوّده تضامناً لحمته وسداه التهاور ، والانفتاح على الرأي المخالف ، وتبادل التأثير والتأثير بغية تكوين الرأي الذي يجمع . وهذا الاخير ، لا يجمع الا لأنه حصيلة مركبة ، أو نتيجة توليفية لأراء ولانماط سلوك مختلفة ، ولثقافات متعددة . والأهم ، هو أن نبليغ النمط الاجتماعي التعاضدي .

بعض الخصائص النفسية للشبان

ليس مجتمعنا اليوم كلي الانسجام. مثلما كانه منذ أجيال. فالهوة آخذة بالتعمق بين مجتمع قديم ، وآخر حديث يزداد وظائفاً واتساعاً يوماً بعد يوم . بفضل التعليم الواسع وبفضل عوامل الاقتصاد والانفتاح على العالم الأجنبي ، فإن الجيل الجديد بحد ذاته ظاهرة واضحة وشبه منفصلة بما يتميز به من خصائص نفسية واجتماعية عديدة مقابل المجتمع القديم الستاتيكي ذي الانكماش والتمسك بالماضي والعادات والنظم الفكرية الساكنة وبعض المفاهيم العتيقة للكون والحياة والانسان .

إنّ موضوعنا دراسة مبسطة وسريعة لبعض الخصائص النفسية العامة التي يمتاز بها النمط الاجتماعي العربي المحدث . إنه مكون في معظمه من الشباب والطلاب وبعض الذين نالوا حظاً من التعليم ثم توظفوا وأولئك الذين عايشوا وتقبلوا شيئاً من العقلية الغربية ومنتجاتها وحضارتها .

كل هؤلاء يشتركون بسماتٍ نفسية واجتماعية نجد انها شبه شاملة وقابلة للتعميم حتى على البلاد المحيطة والبلاد المتخلفة في العالم الثالث . ذلك أن القوانين السيكولوجية تؤدي الى نتيجة هي واحدة في الظروف والاحوال المتشابهة مهما ابتعدت الأصقاع ونات . فعلى سبيل المثال ، يلاحظ أن الشباب اليوم أو أن الجيل أو المجتمع الجديد يتميز أولاً : بالأناقة في المظهر ، والعناية الزائدة بالثياب والشكل الخارجي . وهذا ما ينجد لدى الجنسين على السواء حيث تلقى الواحد في عمله أو مدرسته أو نزاهته يتأقن بشكل مبالغ فيه نسبياً وبلا ضرورة أو داعٍ كاف .

ليس المجال تحليل هذه الظاهرة العامة ولا الناحية الثانية المميزة لشبابنا اليوم الا وهي التأنق في الكلام . فالتأنق في التحدث واستعمال المفردات المزوقة والمفردات الأجنبية وادخالها في الجملة تميز بشكل جلي العديدين منا . الغاية هي الظهور ، ولفت الانتباه الى نفوسهم . اللجوء الى الالفاظ الصعبة يميزهم حسبما يعتقدون كشباب أو كفئة متعلمة .

حتى الطبقة ذات الثقافة المحدودة جداً وصلتهم هذه العدوى في التعبير ذي التكلف والصناعة .

نود القول إن هذا التعشّق المَرَضِي للظهور ، وللتميز على المستوى الاجتماعي ، في مجتمعنا يتجلى أيضاً في أن الواحد يفضل أن ينطلق في الحديث ويتوسع ، أكثر مما يحب أو يقبل بالاستماع والانصات . ويبدو ذلك أيضاً في اللحاق بالعادات الاجتماعية

المدنية ؛ كَأَنَّ يتبنى الفرد احدث البدع ، ويتأثر بالبطل ، ويقلد الكثير مما يرى أو يسمع أو يقرأ .

ينبغي الآن القول إن الازدواجية في الشخصية ، او الهوية بين العمل والقول ، شيء مميز أيضاً لجيلنا الحديث : يُحدث الشباب عن النظم الاجتماعية الحديثة ، والعقائد السياسية المتطورة . وعند أبسط التحزبات العائلية أو الطائفية ، تصبح هذه الاعتقادات في الجيب لا للتطبيق . كما أنهم يحدثون بتطوير أوضاع الأسرة وأوضاع المرأة وأوضاع الوظيفة وخدمة المواطن والوطن ... والعكس هو ما يحصل على المستوى العملي . والامثلة في هذا المجال كثيرة ، وكلها معبرة عن تمزق داخلي ناتج عن حيرة وقلق ، عن صعوبة في الاختيار ، عن صراع بين التقاليد التي تشد وت جذب وبين الانطلاقات وضرورتها وخاصة الاستدعاء والجذب والتعلق الهائل الذي تتميز به الحاجيات والأشياء العصرية .

من الواضح أيضاً الميل لاختفاء العجز المعادي والنواحي الضعيفة ، والسعي لإظهار العكس . فإمام الناس لا يُبدي الجيل الجديد إلا الطيب عن نفسه وأحواله : كما أنه يلجأ الى الغالي والبضائع الاستهلاكية واقتناء الكماليات ، وكَأَنَّ له ولعاً بالشراء والتملك ، وحتى بالتسلط .

لهذا المجتمع الجديد أيضاً انعزاله الفئوي ، فلاعضائه هوياتهم ومجالسهم ومشاكلهم ومواقف معينة شبة واحدة تجاه التحديات العديدة . لهم مجتمعهم الخاص ويفضلون العيش معاً والسمو والمخالطة فيما بينهم . القصد هنا أن لديهم نظرة فيها دونية تجاه المجتمع القديم واللغة التي لم تتعلم أي أن شيئاً من التكبر والاحساس بالفوقية خاصة نفسية واجتماعية موجودة في المجتمع الحديث الذي سميناه بالمجتمع الحديث . في شبابنا حسدٌ كثير ، وأناية ؛ والتمزق ملحوظ في النفسية عندهم وفي النظر .

الى جانب تلك العواطف والمواقف والاحاسيس ، هناك أيضاً التشاؤم والغيرة والشك بل والهدم أحياناً كثيرة . وإذ أننا لا نود هنا التعليل بل الوصف والسرد ، فانه يكفي القول إن هذه الخصائص النفسية تدل على وجود مجتمع ديناميكي يتطور وينفتح ويتقبل وهو ، بشكل خاص ، يتفاعل تجاه التحديات .

نصل الآن الى القول إن الاحاسيس بالوطنية ، أو الحس الوطني ، والوعي القومي العام ، أشياء ضعيفة قليلة الوضوح بالنسبة لقوة الروابط الطائفية مثلاً أو للعلاقات العائلية المتينة جداً . فغالباً ما تكون مصلحة العائلة أو الطائفة هي المصلحة الاولى لدى شبابنا اليوم . أما النظرة الابدع ، والتألم لآلم الوطن ، والسعي لبنائه ، فكلها مشاعر نبيلة حقاً لكنها ليست كافية أو وافية في معظم الاحايين .

وفي النهاية ، فان النظرة النفعية للعلم ، أو فهم التعلم على انه للوظيفة ولكسب

الجاه ، وشيء من ضعف التذوق الفني ، والعناية بالشكل وبالكلام وبالظهور بمظهر المؤدب المهذب وما شابه بذلك ، تميز شباب النمط الجديد في المجتمع الذي هو ، بلا شك ، مجتمع يتكون ويترسخ أو هو يُصَلِّح نفسه بنفسه ، ويندفع متفاعلاً وفاعلاً نحو مستقبل أفضل ، وبناء أسلم لنفسيته وسلوكه ووطنه .

المحبة غير كافية في بنية هذه الفئة ، وإن كانت تتألف فيما بينها . لا يرى الجالسون في المقهى حسنات كثيرة ، ولا ناحية هامة أو نافعة أو ذات قيمة في أي شخص موضوع حديثهم (إذا كان غائباً بالطبع) . يرون الناحية السلبية ، ويلحّون عليها لأنهم مشككون . وإلى جانب ذلك فهم متشائمون . كأنهم يحبون نهش من هو غيرهم ، أو أحسن منهم . ولعل أوقات الفراغ مشكلة ليست باهتة بقدر ما تحمل هموماً وتخبيء دفائن . الهرب إلى المقهى ملحوظ . بل ونقول : يمتص المقهى ٩٠٪ من السهرات . ليت المقهى ندوة ، ولا يقوم بأعمال تثقيفية أو اجتماعية هامة . الجلوس في المقاهي ذو وظائف : انه يخفف توترات وقلق .

ومن الملحوظ عندنا الأكل بشرامة ودون حكمة وتقنين . يظهر ذلك كخاصية تميز المجتمعات النامية (الشرقية عامة) . كأن الأكل الممنوع والشهي هدفٌ بحد ذاته ، بل ويهدف البذخ والظهور من جهة أخرى .

وما زلنا نشعر بشيء من عدم التذوق الفني . ولا يقر من الفنون عندنا سوى الغناء . فجمال الطبيعة قل ما يوحى لانتباههم بالكثير : اللوحات والمعارض الفنية غير مرغوبة ؛ الوعي الجمالي جامد ، أو رازح تحت تكرار رؤية المناظر الطبيعية الخلابة التي فقدت روعتها لديهم . لا يعني ذلك أن تقييم الفن الرسمي معدوم ، وغير معني أو هو مهمل ؛ لكن الواضح أن التجربة الجمالية في النمط الاجتماعي الناشئ تحتاج إلى تعميق وإغناء . هل أكثرنا من التشديد على الصفات السلبية في الشخصية العامة للشباب عندنا ؟ ربما !!! لكن ذلك لا يعني القبول بالتعميم ، ولا يجوز إغفال النواحي الإيجابية في تلك الشخصية التي تقدم اليوم لمجتمعاتها العربية الاغتناء المستمر ، والسير باتجاه النضج ، والسعي لتحقيق الاستقلال الاقتصادي الاجتماعي والأفكارية البناءة المتزنة .

إن بعض الخصائص المنجرحة أو السلبية المذكورة آخذة بالاضمحلال . وليست هي خصائص تميزنا وحدنا في العالم ؛ وليست هي ثابتة أبدية ؛ ولا هي خصائص تقيد شبابنا والعقل بأسبقيات أو بسلاسل قاسية . كان علينا وصف الظواهر في المجتمع كي نتحرر منها ؛ والشباب الذي يعرف سلبيات سلوكه العام مطلوبٌ منه أن يتحرر بالمعرفة ويستنير بالعقل . وفي كل أمة ، وفي كل مجتمع من مجتمعات البشر ، ظواهر سلوكية توضع تحت الوصف ثم قيد الدراسة طلباً للتغيير . إن علم التغيير يقوم على الوصف ، ثم على الدراسة ، ثم على التخطيط الهادف إلى رفع مستوى الإنسان وتعميق القدرة على التحقق الفردي اللامنفصل أبداً عن الآخر أي المنغرس جيداً في الحقل .

لقد أظهر الشباب عندنا مشاعر رائعة في بحثه عن استقلاله واستقلال مجتمعه . ومن الملحوظ كم أنّ الوعي بالمسؤولية تجاه الانسان في العالم، وتجاه القيم ، صاروعياً عميقاً ومتسعاً . ويُمدح في شبابنا الاتجاه المتزايد صوب تبني قيم العمل ، والمثابرة ، والاصطبار . وفي مجتمعاتنا العربية تبرز أكثر فأكثر طاقات الشباب الابداعية ، وتغتنى تجاربنا الجمالية ، وأفكاريتنا الواضحة الشّمالة في النظر للوجود والعالم والقيم .

إسهام علم النفس التربوي في تعميق دور المعلم

يهتم علم النفس التربوي بالمشكلات المتعلقة بالعملية التربوية ، وبالسلوكيات التربوية عموماً : كما انه يرنو الى تزويد المعلم بالمهارات التي تساعد على التوظيف العملي والترجمة الفعلية للأهداف التربوية بل وللنظريات . فذلك العلم ذو وجه نظري ؛ الا أن وجهه الثاني اللاصق بالأول والمكمل له تطبيقي يضع موضع الفعل نتائج الدراسات على العملية التدريسية ...^(١) .

يقدم علم النفس التربوي ، في وضعه الراهن ومستواه الغني داخل « الذمة العالمية لحضارة التكنولوجيا ومواكباتها الفكرية » ، خدمات جلّى للمعلم . هي مبادئ عامة ، ووصايا ، عرفتها الثقافة العربية الاسلامية أو الجانب التربوي في تلك الثقافة حيث احتل المعلم مركزاً أساسياً لا ينازع^(٢) . واليوم ، في سعينا لبناء الانسان العصري داخل المجتمع المنظم بنصوص واحترام للقيم ، ماذا علينا أن نطلب من المعلم ؟ ماذا يتوجب علينا إزاءه ؟ وبكلمة أفضل : ماذا يقدم علم النفس التربوي للمعلم كي يحقق المرجو منه .

ما يزال للمعلم في المدرسة الحديثة اهمية كبيرة إذ يتوقف نجاح التربية على شخصيته ، وحسن إعداده ، ومحبه للتلاميذ ، ورغبته في إفادتهم ... فالمعلم مرشدٌ وموجهٌ ونموذج حي يتأثر به التلاميذ ، ولا ينحصر دوره بالتلقين ؛ والا لأمكن مع المخترعات الحديثة أن نستبدله بالراديو والتسجيلات والتلفزيون وغيرها ... ولهذا لا بد من اختياره بدقة ، ثم اعداده اعداداً كافياً ... ومعنى هذا انه لا يكفي ان يتقن المعلم المادة التي يدرّسها لينجح في التعليم ؛ بل لا بد ان يكون ، بالإضافة الى ذلك ، متمتعاً بصحة جسدية ، وباتزان عاطفي ، وبمرونة وقدرة على التكيف والصبر والاعتماد على النفس ، الخ . وان يكون متمتعاً بثقافة عامة واسعة ، وبرغبة في تحسين ذاته باستمرار بمتابعة الدرس والتثقف ... وان يكون مواطناً صالحاً الخ .

نتبين هنا ما لعلم النفس التربوي من أهمية بالنسبة للمعلم : فهو يطلع المعلم على استعدادات الاولاد ، وقدراتهم ، ومشاكلهم ، وحاجاتهم في مراحل النمو المختلفة ؛

(١) را : مريم سليم وعلي زيعود ، حقول علم النفس (بيروت ، دار الطليعة ، ١٩٨٦) ، الفصل الحادي عشر ، صص ٢١١ والمالي .

(٢) را : علي زيعود ، التربية وعلم نفس الولد في الذات العربية ، بيروت ، دار الاندلس ، ١٩٨٥ .

فيساعده ذلك على معرفة ما يمكن توقعه من المتعلم ، في كل مرحلة من امكانيات وقدرات تعليمية ؛ ويمكنه بالتالي تهيئة الظروف المحيطة به من تهيئة تسمح بازدهار قواه واستعداداته بصورة تفيده وتغير المجتمع . كما يمكنه من ملاحظة اي قصور او تخلف في اي مظهر من مظاهر النمو ، فيعمل الى معالجتها في سن مبكرة .

* * *

يساعد علم النفس التربوي المعلم على فهم عملية التعليم الجيد وشروطها والعوامل التي تسهلها او تعيقها ، واثار تدريس مادة ما في ميادين اخرى ، واثار التعب العقلي والجسمي في عمل الانسان . كما يبين له كيفية توزيع فترات العمل، وفترات الراحة ، وطول كل فترة ، وتأثير ذلك في العمل المدرسي .

ويعرف علم النفس التربوي المعلم بالفروق الفردية ، ويبين له ان الأفراد يختلفون في الأمزجة والطبائع والذكاء والميول والاستعدادات للمواد الدراسية المختلفة . فيراعي المعلم ذلك اثناء عمله ، فلا يعامل الجميع المعاملة نفسها ، ولا يطلب من الجميع الاعمال نفسها . وقد توصل علم النفس الى كشف أصول هذه الفروق ، ووجد ان بعضها يرجع الى الوراثة ، وبعضها الى الجنس او الى السن او الى البيئة الاقتصادية الاجتماعية . ومن هنا يعلم المعلم الى أي حد يمكنه التغيير من طباع الشخص او التحسين من ذكائه ، ويعلم المستوى التعليمي الذي يمكنه ان يوصله اليه .

وقد توصل علم النفس الى الكشف عن الشواذ او العتطرفين ، وكذلك كشف عن الموهوبين . فهناك المتخلفون عقلياً ، والمتصفون بنقص الذكاء . كما ان هناك المنحرفين خلقياً . هؤلاء يجدهم المعلم في الصف ؛ وكثيراً ما ينجم عن وجودهم مشكلات تعليمية لا يسهل على المعلم تشخيصها ومواجهتها الا اذا درسها على ضوء مناهج علم النفس . حلل علم النفس كل مادة تعليمية الى عناصرها الأولية ، ودرس ما تتطلبه كل منها من قدرات وعمليات عقلية ؛ فتناول بالبحث القراءة والكتابة والرياضيات ... ومن نتائج هذه الأبحاث صار في مقدور المعلم ان يعرف ما يناسب التلميذ بحسب استعداداته ، وما يناسبه في سن دون أخرى او في مرحلة تعليمية دون الأخرى ، وأن يفهم أكثر وأكثر أحسن الطرائق لتعليم المواد الدراسية المختلفة .

* * *

يكاد علم النفس التربوي أن يكون المرشد الأكبر للمدرس في عمله . فهو علم يساعد المعلم في محاولاته لحل مشكلات التعليم ، ومشكلات النظام ، وفي تنظيم مراحل التعليم ، وفي تحديد سن بدء التعليم ... وعلى مدرّسنا أن يفهم علم النفس فهماً كافياً يمكنه من اتخاذ موقفٍ مستنيرٍ إزاء التلاميذ .

كي تنغرس المدرسة أعمق وتعطي الأينع

تحتاج المدرسة ، من حيث هي مؤسسة تبث النور وتنمي القدرات وتطور الانسان والجماعة والمجتمع ، الى الكثير كي تعمل أعمق وأوسع في مجالنا العربي . فمجتمعاتنا لمّا تعرف بعد بشكل كافٍ الاداء الوافي والمرغوب من المدرسة وطرائقها في الاعتناء العام بالمتعلم من جوانبه الجسمية والعاطفية والعقلية ؛

وفي مراعاة الفروق الفردية ؛

وفي سدّ الحاجات النفسية عند التلميذ ؛

وفي مساعدة المتعلم أو المتربّي على النمو والتفتح والازدهار ؛

وفي تطوير أدوات التعليم ، وطرائقه ...

لقد أشارت التربويات التراثية في ثقافتنا الى الامة القصوى للمعلم ، وللتعليم ، وللمعلم . لكن المدرسة الراهنة عندنا نظامٌ تعليميٌّ سقاء الغربيّ أو الحضارة الاوروبية ، وما يزال بحاجة الى تعديل وتعميق كي يعطي أينع وأسرع في مجتمعنا المحتاج جداً لذلك النظام التعليمي كي تتحقق التربية المتوازنة الانسانية والتي تستمر ، وتتناقص ، وتبني ، وتسعى بعد التعلّم من الآخرين الى تمثّلهم وحتى الى استيعابهم وتجاوزهم أو المساهمة الفعالة معهم في رفع مستوى الانسان والبشر . فلنفضّل :

١ - العناية بصحة التلاميذ ونموهم الجسمي :

يكون ذلك بتوفير الجو الصحي الملائم من بناء يستوفي الشروط الصحية : موقعٌ صالح بعيداً عن الضجة والقاذورات والمعامل ومعرضة للشمس والهواء ، غُرف كافية واسعة حسنة الاضاءة والتهوية والتدفئة ، تجهيزات مناسبة لاجسام الاولاد وحاجاتهم ، أشياء مريحة جذابة يسهل نقلها من مكان الى آخر واستعمالها بسهولة دون ان تعيق حركة الاطفال ، ملاعب فسيحة وحدائق .

تكون تلك العناية منصبّة على إكساب التلاميذ مختلف الاتجاهات والعادات والمهارات الصحية التي تساعد على المحافظة على صحتهم وحياتهم ، فتجعلهم يتعودون النظافة في المأكّل والمشرب والملبس ، وتكسبهم عادات المشي الصحيح وعادات الجلوس والكتابة والقراءة الصحيحة ، وتتيح لهم الحركة ، وتؤمّن لهم الالعاب الرياضية المناسبة ... وقد تشرف المدرسة على غذائهم ، فتؤمّن لهم وجبة غذاء كاملة تعوّض عليهم

سوء التغذية البيئية ؛ كما تؤمن مستوصفاً يحتوي على أدوات الاسعاف الاولى ، وطبيباً يفحص الاطفال بشكل دوري ويقدم النصائح الطبية للمدرسة والبيت .

٢ - مراعاة الفروق الفردية :

من المعروف أن الافراد يختلفون فيما بينهم في المستوى العقلي ، وفي الميل والقدرات . ولا يمكن للمدرسة أن تنجح الا اذا راعت تلك الفروق اذ من الخطأ المساواة بين المتعلمين باعطائهم مقداراً واحداً ونوعاً واحداً من الدروس والنشاطات والتمارين . عندما تراعى تلك الفروق لا يعود القويُّ يؤلم الضعيف أو يشعره بعجزه ، ولا يقف الضعيفُ عقبة في سبيل تقدم القوي . بل يسير كل منهما بحسب طاقاته واستعداداته ومهاراته . من أجل ذلك تستخدم المدرسة التعليم الفردي ، أو تعليم جماعة صغيرة ، بدل إعطاء التعليم ذاته لكل الصف في وقت واحد . وهذا مما يسمح بأن يكمل المتفوق المنهج قبل الوقت المعين له ، كما يعطي التلميذ الضعيف الفرصة كي يسير خطوة بخطوة بحسب ما تؤمله له قدراته .

٣ - سدّ حاجات التلاميذ النفسية وحلّ

المشكلات التي تنشأ عن عدم إشباعها :

للمتعلم حاجات ينزع الى إشباعها أثناء تعامله مع البيئة التي يعيش فيها ، وهو يقضي معظم أوقاته في المدرسة ؛ لذلك يجب أن توفر له البيئة التي تشعره بالسعادة والتي يسودها العطف والاحترام وتتوافر فيها فرص النجاح ... من جهة أخرى ، قد تنشأ عند المتعلمين مشكلات نفسية سلوكية مختلفة (كالكذب ، والسرقه والاعتداء والغش والرسوب والانزواء ...)^(١) ناتجة عن الشعور بالغبين والنقص والغش المتكرر ، ونؤثر في حياتهم وحياة أسرهم ومجتمعهم . والمدرسة تسعى الى معالجة هذه المشكلات بالتعاون مع الأسرة والبيئة .

٤ - مساعدة التلاميذ على النمو الفكري :

لا يكون ذلك بحشو أذهان التلاميذ بالمعلومات ، بل بتزويدهم بالقدر اللازم من الوان المعرفة الاساسية كالقراءة والكتابة والتعبير والرياضيات . وبإكسابهم بعض العادات والخبرات الفكرية ، وتعليمهم طرق حل المشكلات وتعويدهم أساليب التفكير المنطقي والنقد العلمي والتفكير الموضوعي ، وأسلوب البحث والمناقشة وعادة القراءة والاطلاع ... وذلك بالممارسة الفعلية وبتنمية حواسهم والاعتماد على نشاطهم الذاتي ومشاركتهم الفعالة

(١) را : أدناه ، الفصل الخامس ، الصحة النفسية للأطفال .

انطلاقاً من خبراتهم واهتماماتهم ، وتقوية ملاحظاتهم وتعودهم الانتباه الى الأشياء والموازنة بينها والحكم عليها ... وهكذا يوضع المتعلم في ميدان الحياة نفسها: يعرك مشكلاتها ويفكر في حلولها معتمداً على نفسه . يبحث ويلاحظ ويختبر ويجمع الحقائق التي يكشف عنها الاولاد أنفسهم يفهمونها ويحفظونها أكثر من تلك التي تلقى عليهم . ولهذا فكر علماء التربية بالوسائل التي تحفظ فعالية التلميذ وإيجابيته ، واقترحوا أنواعاً مختلفة من النشاطات كالمناهج المركزة حول اهتمامات الطفل واستخدام المشروعات المدرسية . كما استحدثوا المختبرات المختلفة للغات والعلوم ، وادخلوا الرحلات المدرسية والمعارض التعليمية والمتاحف والتمثيلات التي تركوا للتلاميذ مجال اختيارها والتخطيط لها وتنفيذها : كما استعملوا الافلام والصور والكتب والتسجيلات وغيرها لتقدم للمتعلم خبرة حية ولتترك في نفسه أثراً أعمق وأبقى بكثير مما تتركه المحاضرات ... وهكذا أصبح الكتاب المدرسي وسيلة من بين مجموعة كبيرة من الوسائل ... كما لم تعد الذاكرة الهدف الرئيسي للمدرسة .

٥ - تنمية السلوك الخلقي والاجتماعي السليم :

واجب المدرسة أن تشجع الطفل على السلوك الاجتماعي السليم ، وتعوده على احترام حقوق الآخرين، وأن تكسبه عادات العمل الجماعي والتعاون وتحمل المسؤولية. وتستطيع المدرسة أن تؤدي رسالتها الاجتماعية بأن تكثر من أوجه النشاطات الجماعية كأعمال الزراعة والغناء والموسيقى والتمثيل وإنجاز المشروعات المختلفة ... التي يشترك فيها التلاميذ ويتمنون على القيام بنصيبهم من المسؤولية ويتعلمون المحافظة على المواعيد واحترام رأي الغير ، الخ .

ولتستطيع المدرسة أن تكسب التلاميذ معنى الديمقراطية والمساواة عليها أن تطبق الديمقراطية في نظامها وحياتها ، فتعامل الجميع بالمساواة ، وتترك للتلاميذ فرصة حكم أنفسهم بأنفسهم في بعض شؤونهم . المدرسة نواة للديمقراطية .

٦ - تأهيل الناشئة للحياة العملية :

إن قسماً كبيراً من التلاميذ يتوجهون الى حياة العمل والانتاج بعد تخرجهم من المدرسة الابتدائية أو المتوسطة أو الثانوية ، لذلك على المدرسة أن تزودهم بالخبرات والمهارات التي تساعد على مواجهة مطالب الحياة . ولا تنجح المدرسة في وظيفتها الا اذا كان التعليم فيها هدافاً لتأهيل التلاميذ لاتخاذ مهنة من المهن ، ولتعريفهم بمجال العمل في بيئتهم وبمصادر الثروة فيها ... ولا بد في سبيل ذلك من أن تتوفر فيها ، معامل مختلفة يختبر فيها التلاميذ المهن المطلوبة في بيئتهم ؛ فيساعد ذلك على اكتشاف ميولهم المهنية وتمرينها .

٧ - مركز إشعاع في البيئة :

وفق هذا المنظور تعمل المدرسة في خدمة البيئة ، ورفع مستواها الثقافي والاجتماعي والصحي . كما تقوم بدراسة مشكلاتها المختلفة كمشكلات الري والنظافة والحشرات ، والتقاليد السيئة ، والامية ، الخ . ويمكن القيام بهذا الدور عن طريق فتح أبواب المدرسة ومكثتها للمواطنين ، وتنظيم حملات للقضاء على بعض الحشرات ، والامتناء بالحدائق أو شق الطرق . وعن طريق عقد حلقات دراسية حول المواضيع الهامة ، وتنظيم المعارض التثقيفية ، وتوزيع مجلة أو نشرة(*) .

(*) لعل هذه الوظيفة التنويرية للمدرسة هي التي تذكر بدور وظائف التعليم [في الجامع أو المسجد] المرتبطة بالمجتمع في تراثنا العربي .

من الجنوح والاعتداء على المجتمع الى الصحة النفسية والالتزان

١ - طرح مشكلة الجنوح والسلوك العدواني :

لا شك في انه لا يوجد سلوك عدواني بالغريزة . ولا يرث الانسان الجنوح أي التعدي على الغير والخروج على قوانين المجتمع . يولد الطفل بريئاً ، لا يحمل في نفسه بذور الشر او جذوره . الا انه قد يتحول الى التخريب والتدمير إن تهيات له الظروف الاجتماعية ، أو لنَقُلْ : إن العوامل الموضوعية من اقتصادية واجتماعية أو عائلية وما الى ذلك قد تساعده كلها أو بعضها على ان ينحرف فيُعادي مجتمعه . قد يتحدى الفرد جماعته لان هذه لم تعطه ما طلب ، او بسبب انها لم توفر له جو الأمن والاستقرار والتربية السليمة . كما قد يعادي جماعته ليثبت ذاته ، ويُظهر لنفسه قيمتها مستجلباً لها الامة والتعزيز .

من جهة ثانية ، هذا الانسان الذي وقف ضد مجتمعه ، وضد الشرعي ، يستلزم اعادة تربيةٍ تهيم له العودة السليمة الى حياة سوية . وفي مدخل هذا الموضوع بل وتلخيصاً له نقول : ان واجب المجتمع توفير المناخ لاعادة الجانح الى الطريق الصالح ، فهذا المجتمع نفسه هو الذي سبب له الاضطراب الشخصي الى حد بعيد . واذن فما هي اولا النظريات المفسرة لنشوء السلوك العدواني ، ثم ما هي ثانياً بعض الطرائق التي تعيد بناء الشخصية العدوانية في صيغة سليمة وسلمية ؟

٢ - أخطار التعديات على المجتمع ، مشكلات الجنوح والعدوانية :

تثير مشكلات الجنوح والعدوانية قلقاً في الأمل ، وفي المجتمع بشكل عام . فالمربون والاهل والسلطات ، مثل علماء النفس وعلماء الاجتماع ومن اليهم ، يقلقون لظواهر الانحراف في المجتمع ؛ ويتفقون على ثقل أخطار الجنوح ، وعلى ضرورة تلافيه للحفاظ على الأمن والقانون والحريات .

الجريمةُ معروفة عند الانسان منذ القديم ، وتَفَرَّ منها المجتمع وادانها بقوة منذ البدء ايضاً . وهكذا نظمت المجتمعات البدائية والقبائلية سنناً واعرافاً لمعاقبة المجرم والجاني حفظاً للسلامة والاستمرارية . وتطورت القوانين والعقوبات متوازية في ذلك مع تطور لمفهوم المسؤولية واحترام الشخصية الفردية . وهكذا ظهرت تشريعات تأخذ بعين الاعتبار دوافع الجريمة وظروفها ، والحالة العقلية ، والعمر لصاحب السلوك المنحرف أو الاجرامي .

٣ - نظريات في تفسير الجرائمية أو الجنوح ، العوامل الجوية :

ظهرت في منتصف القرن الماضي نظرية تقول بأن الاجرام يعود الى اسباب جوية .
يعني هذا كما ظن أولئك ان المناخ دافع للانحراف . فعوامل الطقس ، من حرارة وبرودة أو
اعتدال ، تؤثر في السلوك . بل ذهب البعض الى حد قول ان العنف والاجرام يزدادان في
هذا الفصل من السنة أو في آخر منها .

٤ - العوامل العائلية ، دور كبير ملحوظ :

إن للأسباب العائلية دوراً كبيراً في الدفع الى السلوك المضاد للمجتمع والقانون .
فقد اظهرت الاحصاءات ان التفكك العائلي هو اهم سبب في هذا المجال . وذلك ان الولد
الذي يعيش في جو عائلي مضطرب لا يستطيع أن يشعر بالامن ، ويفقد الطمأنينة النفسية .
فالاب المتسلط مثلاً ، أو الأم المُهملة ، وعدم وجود توازن في علاقة الابوين معاً او في
علاقتهما مع ابنهما ، كل ذلك بواحد تدفع الولد للضلال والزيغ والى الجنوح والتعدي على
قيم بيئته ونظمها الاجتماعية .

يقوم الاضطراب العائلي في صلب اضطرابات الشخصية والسلوك عند الولد ثم عند
المراهق . وقد اصبح ذلك معروفاً الى حد بعيد . من هنا مسؤولية الاهل الكبرى في التكوين
النفسي السليم لابنائهم .

٥ - المؤثرات الاقتصادية :

إن للعوامل الاقتصادية فعاليات مؤثرة في تفسير السلوك العدواني والجريمة . ذلك
ان الوضع الاقتصادي الصعب يخفف ، عموماً ، من الهدوء النفسي ويحدث التوتر بخلقه
للشعور بالحرمان . فالشعور بالفاقة والعوز في بيئة مرفهة هو شعور يولد السلبية والرغبة
في التحدي والانتقام للذات . وعليه فان الفقر عامة والبطالة يُخففان طاقة التحمل واحترام
الواقع من جهة ، ويدفعان من جهة اخرى الى الاعتداء والجنوح .

وإذن فقد تكون بعض المخاوف ذات المصدر الاقتصادي في بعض الاحيان دافعاً
للجنوح وللتعدييات على المجتمع والشرعية . فالخوف على المستقبل ، والرغبة في تأمين
لقمة العيش ، يوصلان الفرد الى حد ان يرفض مجتمعه ويتمرد على واقعه إن لم يؤمن له
هذا الواقع بعض ما يطلب .

٦ - تخلخل القيم والسلطة الاخلاقية :

ان لضعف السلطة الاخلاقية تأثيراً فعالاً في الدفع إلى الجنوح والوقوع في
الاضطراب الاجتماعي . فالقيم الاخلاقية حارس يمنع الوقوع في النشاطات والخروج على

الشرعية . ثم ان المثل العليا تدفع لاحترام الغير ، والمحافظة على حريات الناس في معتقداتهم وممتلكاتهم . وهكذا تكثر الجرائم والقتل الاجتماعي في البيئة التي يهزل فيها الايمان بالاخلاق والتمسك بالقيم الروحية .

والآن ، كيف يجب التصرف ازاء هذا المعتدي على الشرعية التي اوجبها المجتمع ورسم خطوطها للحفاظ على الجميع ؟ وهل يحق للمجتمع ان يعاقب المتعدي الذي جَنَح بفعل ذلك المجتمع نفسه ؟ وإذا كان المجتمع هو المسبب للجنوح افلا يبطل العقاب ؟ لا بد، قبل الرد ، من البحث في العوامل الأخرى المسببة للجنوح والتي تنطلق من كون الانسان مسؤولاً، فإلى جانب ما سبق من عوامل موضوعية أو خارجية ، توجد دوافع نفسية نابعة من ذات الفرد تؤدي للتعدي على الحرمات الاجتماعية والقيم .

٧ - نظريات تنطلق من العوامل الذاتية :

علينا في البدء أن نرفض رفضاً قاطعاً النظريات التي تتحدث عن مجرم أو جانيح بالغريزة . كان البعض يقول ان الفرد يرث الجنوح ، اي ان هذا الاخير ظاهرة تتأتى نتيجة لصفات معينة . يعني هذا اننا نعرف مسبقاً صاحب السلوك العدوانى نظراً لوجود سمات عضوية في شخصيته .

لا تحتاج هذه المدرسة العضوية في تفسير الجنوح والسلوك العدوانى الى كبير عناء كي يظهر بطلانها . فالدراسة المقارنة للمجرمين توضح بوضوح كم هي تلك الآراء بعيدة عن الصواب . اذ لا يعقل ان يكون العدوان مرتبطاً بالجنس أو بالعرق أو بشكل معين لهذا العضو او ذاك .

ونرفض أيضاً النظرية التي ترى في الضعف العقلي دافعاً للتعدي والخروج على الشرعي . ونظير ذلك أيضاً يرفض علم النفس وعلم الاجتماع كل تفسير للظاهرة بأسباب تعود الى اضطراب نفسي او مرض عقلي . ان صح ذلك ففي حالات قليلة ومعدودة لا تسمح بالتعميم ، ولا بتفسير شامل .

ومن المعروف جيداً اليوم ان لا علاقة بين الجريمة وبين العرق الذي ينتمي إليه صاحبها . إلا أن التوقف المطول في تفسير الجريمة والجنوح والعدوانية انتقل الى النظر في الصراع الانفعالي والعقد النفسية عند الزبون . وهنا ننقل الى شيء من التفصيل السريع .

٨ - الصراع الانفعالي أو سوء التكيف

كدافع الى الجنوح ودرجاته :

بعد ان استبعدنا التأثير الحتمي لعوامل كثيرة ذكرناها اعلاه صار لزماً العودة الى نظرات التحليل النفسي على الجنوح ودرجاته الخفيفة حتى اقصى حالاته المتمثلة في القتل

والاجرام . وهنا نقسم النظر الى قسمين : ما هو عائد الى الطفولة ، والثاني يقوم على دراسة التكيف والصراع الانفعالي عند الزبون . لا مجال للعرض المفصل ؛ فموضوعنا هنا تبسيطي ونظرات عامة وإنْ هي ثاقبةٌ ومُستنفِدةٌ أي تشير الى جميع النقاط الاساسية : وذلك لا يمنع من التلخيص فنقول ان السلوكات الجانحة او التعديات على المجتمع والعنف تعود الى اضطرابات نفسية . فالجنوح عارض يدل على عدم الصحة النفسية ، وعدم الرضى عن الذات ومحيطها وعلائقها . وذلك الاضطراب أسبابه عوامل تعود الى الطفولة حيث تكون مشاعر الأمن معدومة ، ويكون القلق ملاحقاً لحياة الطفل . فالقسوة او الاهمال واللاتوازن وما الى ذلك عوامل تجرح الشعور بالأمن فيتهدأ الطفل للجنوح او التشرذ وشتى الاضطرابات النفسية واللاتكيف مع الحقل الاجتماعي والقيم .

٩ - الدراسات الحديثة للجنوح :

ان الدراسات الحديثة تأخذ الجانح مصاباً بمرض نفسي ، أو زبوناً تجدر حالته الى العيادة النفسية العقلية لدراسة حالته واكتشاف اسباب انحرافه وسلوكه السلبي إزاء القيم السائدة والمجتمع القائم . ان الانحراف السلوكي يستلزم المستشفى ؛ والطب النفسي هو الذي يقدم انواره في سبيل تفسير مثل تلك الاضطرابات التي تلعب فيها العوامل الموضوعية والظروف الاجتماعية مركزاً أول .

ان دور المجتمع في الجنوح صار دوراً ملحوظاً وعرضة للدراسة الاحصائية ؛ فصحيح ان الاسباب قد تكون عقلية أو نفسية او اقتصادية او حتى عضوية . لكن الثابت أيضاً أن الجنوح هو اكثر عند الصبيان منه عند البنات ، او ان تشرذ الاولاد هو اكثر من تشرذ الفتيات ، وتشرذ الشباب او جنوحهم هو اكثر من جنوح الرجال ، وهو في المدن اكثر مما هو في القرى ، وفي الطبقات الفقيرة اكثر مما هو عند الميسورين . ان القول بالعوامل المجتمعية قول يحظى بنصيب وافر من التحقق الميداني ؛ لكن ذلك التفسير يبقى عاماً ولا يفسر كيف تتسبب العوامل المختلفة في إحداث النُسب المختلفة للجنوح المختلف في المجتمعات المختلفة .

١٠ - المريض بالعدوان :

دراسة الجنوح دراسة للمريض بالعدوان . هنا أيضاً نجد أن أسباب المرض بالعدوان هي مشاعر بالاحباط ، وعجزٌ عن تحقيق الذات ، وعن تقدير الذات لذاتها . فالطفل الذي يعجز عن بلوغ هدفه يكسر لعبته أو يغضب على الأشياء التي حوله . ولا ننسى ان مشاهدة العنف عند المراهقين تولد فيهم العنف ؛ فذلك السلوك ينتقل أو يُعدي . والعائلة اللامتزنة العلائق او المتخلخلة تهيء الطفل لاقتبال العدائية واللجوء للسلبيات . ومن الجائز أيضاً النظر إلى الجنوح وعدوى المرض العدواني على أنهما تعلّم واكتساب (دور المجالات

والسينما) . المرض بالعدوان قد يعود لنصرع ، أو للاكتئاب^(١) ، أو للفصام^(٢) أو لاضطراب عام في الشخصية . بل ان بعض الادوية والمواد الكيميائية تقود الى السلوك العدواني ؛ فهناك بعض الاقراص الكيميائية أو الدوائية تولّد الاعتداء والعنف . كذلك فإن الخمور وما يماثلها تزيد من الفرص التي تهبط للقتل أو السلوكات المجرمة عموماً ...^(٣) .

١١ - العلاج ، كلمة ملخّصة :

ليس مجالنا الآن البحث في قضية العلاج تفصيلاً ولا عموماً . فتلك قضية مستقلة ؛ إلا انه يجب القول ان المواعظ والتحذيرات أو تقديم الكلمات الفاضلة أمور لا تكفي . والعلاج بالادوية قضية جادّة ونافعة ؛ أما العلاج الجراحي فما زال موضوعاً حرجاً ... لكن علاج البيئة أساسي ، إن لم نقلّ إنه الأهم وفي الطليعة .

(١) في المرض بالاكتئاب قد تتجه العداثية الى الذات ، فيدمر المريض ذاته ؛ وقد يقتل ذويه (امراته أو اولاده) .
 (٢) في الفصام يسمع المريض أو يرى أصواتاً وأشياء لا وجود لها في الواقع ، فقد يقتل أو يهاجم من في قربه (يتأثير جنون الاضطهاد) أو يلقي بنفسه على طيبيه لقتله ...
 (٣) اكتشف العلماء وجود مراكز في المخ تتحكم في السلوك العدواني .

الفصل الثاني

أحاديث في التحليل النفسي وتطبيقاته اليومية

- ١ - العقدة النفسية .
- ٢ - مفهوم اللاوعي في التحليل النفسي .
- ٣ - التحليل النفسي في حياتنا اليومية .
- ٤ - عجالة في التحليل النفسي للنسيان .
- ٥ - حركات طفيفة : الهدية .
- ٦ - ظواهر وعلاقات تعكس الشخصية والرغبة المضمرة .
- ٧ - تفسير الاحلام .
- ٨ - الاحلام وتفسيرها عند فرويد .
- ٩ - فلنحاول معاً تحليل نفسية البخيل .
- ١٠ - سيكولوجية اللعب واللعبة عند الاطفال .
- ١١ - العزّة .
- ١٢ - إلمامة عن كتاب قديم : ثلاث رسائل في نظرية الجنس .

العقدة النفسية مصطلح دارج في الكلام اليومي

نفسية الانسان السوي مليئة بالغموض والظلام ، يشوبها التعقيد ووسع من قيود العقل والمنطق . فهي مزيج من عواطف وافكار متناقضة تتصاحب وتتعايش متعاكسة ومتجاذبة أو يضاد بعضها البعض . وعلى سبيل المثال نحن نود الشيء ولا نوده في آن واحد، ودون أن يعني ذلك شذوذاً أو وجود حالة باتولوجية. ولشد ما يبدو هذا في حالة الام التي مع حبها العنيف لابنها لا تستطيع مقاومة الوسواس المتسلط عليها والذي يدفعها بعنف ولا وعي لحنقه والضغط الشديد عليه . وذلك هو أيضاً ما يلاحظ لدى المتدين الواقع في وسواس سبب الدين أو الاجهاد بالله .

نفسية الانسان المعقدة ، الصعبة الفهم والتوضيح ، قد تُصاب كالجسم تماماً بالانحطاط والهزال أو الداء والوباء . ومما تُصاب به ما اصطلح على تسميته علماء النفس والمحللون والاطباء النفسيون بالعقدة النفسية التي هي اصطلاح جد شائع لدى الانسان العادي وفي الحديث اليومي .

لتوضيح العقدة النفسية ينبغي في البدء الالمام الى تقسيم النفس وطبقاتها . فهناك اولاً ما اصطلح على تسميته المحللون النفسيون باسم (الهو) اي الطبقة السفلى والتكونت تحتية للنفس وهي الميل البيولوجية كالفراز وما شاكل . والقسم الثاني للنفس الانسانية هو (الانا) اي ذلك الوجه الواعي من النفسية الذي يتميز به الفرد شخصياً واجتماعياً . اما (الانا العليا) فهو مجموع القوى العائلية والاجتماعية والاخلاقية التي تُخضع القسم الواطي وتجعله يتكيف حسب الاخلاق ومتطلبات البيئة من مُثلٍ وقيم عليا وعادات مقبولة . هذا القسم الاعلى يكبت في الأعماق ، في وديان النفس السحيقة ، ما لا يوافق المجتمع أو ما لا يناسب الشائع اخلاقياً ودينياً وعائلياً .

من هنا تبدأ العقدة النفسية : من الكبت ، وكبح جماح بعض العواطف والحوادث والوقائع والاهواء المؤلمة والمزعجة .

ان هذه الانفعالات المكبوتة ، والتي بالحقيقة لا يقبلها الوعي ، لا تموت بل هي تبقى مدفونة حية في اللاوعي أي في القسم التحتي والسحيق من النفس. فيتكون من هذا ما يسمى بالعقدة النفسية التي يعد منها المحللون النفسيون حوالي المائة تنشأ في معظمها خلال عهد الطفولة . وباختصار ، إذ أنَّ هذه المكبوتات لا تموت فانها تبقى توجه في السلوك الشخصي والعام للانسان ، وتلمي مشيبتها على الوعي والوجدان ومنطق المصاحب واسلوبيته في التفكير وتناول الأشياء وفهمها .

هنا يعذب الوجدان المصاب الذي يحس بعذاب نفسي حاد ويلصق بنفسه تهماً قد تكون في بعض الأحيان بلا اساس . قد تؤدي العقدة بصاحبها الى الانهيار العصبي ، والى الجنون : كقصة شاب اختلف مع امه العجوز التي ماتت بعد تلك الحادثة بمدة بسيطة ، فاعتقد الابن انه هو سبب الوفاة بالاساءة اليها . لقد أدّى به هذا الوسواس الى التعذيب الذاتي ، وتهديم نفسه ، والاقفال عليها ظناً منه أن ذلك ينسيه اساءته لأمه . وبقي في ذلك حتى تحطمت مقاومته الداخلية ، فسقط .

ومن العقد النفسية الشائعة على اللسان في حياتنا الراهنة ما يسمى بعقدة أوديب نسبة لاديب ذلك الملك اليوناني الذي قتل اباه وتزوج امه^(١) . المقصود هنا هو ذلك الميل عند الطفل نحو امه وحبها لان يمتلكها . لكنه يصطدم بأبيه فيحقد عليه ويتمنى التخلص منه ليستقل بأمه . ونفس العقدة موجودة لدى البنات التي ترغب بأبيها وتجد في أمها خصماً وعائقاً . وهناك أيضاً عقدة النقص أو مجموعة الأحاسيس الدونية : تعود العقدة هنا إما لسبب عضوي ، أو نفسي قد يكون خيالياً أو وهمياً أو نتيجة بيئة وتربية معينة أو لفشل وإخفاق أو لصدمة وما أشبه ... وفي جميع الأحوال فإن المصاب قد ينطوي على نفسه ، ويتحمل الامة منكشاً مبعداً . وقد يسعى للتعويض وتغطية عيبه ؛ أو لنسيان آلامه لو للانتقام منها ولها^(٢) .

ان المكبوتات النفسية المكونة للعقدة لا تبنى او تدفن بشكل نهائي ، بل انها تحاول الانفلات دائماً . والتحليل النفسي يستكشفها من خلال زلات القلم ، وزلات اللسان ، ومن صعوبة استعادة اسم او مكان او حادثة معينة . كما ان المحلل يستكشفها من احلام الشخص ومسلكه تجاه بعض الأشياء . ويتعرف الى المكبوتات بدراسة بعض حالات الشلل او الصداع والتي تؤوب الى مشاكل نفسية لا الى اصابات فسيولوجية وبدنية .

ليست كل العقد النفسية مؤدية الى العُصاب أو الذهان اي للمستشفى العقلي . ان العلاج النفسي لا يجد حالة غير سوية في كل عقدة نفسية . وبوجه عام يهتم الطبيب او المحلل بأن يكشف العقدة لصاحبها ، ومن بعد يساعد على التخلص منها مع وجود ثقة بالمحلل لاعادة تعليم جديد للمصاب وتكوين اتجاهات لا تكون جديدة بل بناءة تقوم على الفهم الواعي لما سبب له العقدة .

فمثلاً كان احدهم يخاف من الاماكن الضيقة المظلمة . وتحليل نفسيته اتضح انه في طفولته قد هاجمه كلب في زقاق مظلم . ان استعادة هذه الحادثة من اللاوعي ، ثم وضعها في الوعي ، وتحليلها من قبل المصاب نفسه ، قد يكفي لبلوغ العلاج احياناً . العلم بالسبب للخوف من الاماكن الضيقة ربما أدّى الى عودة المصاب للحالة السوية .

(١) المعروف ان هذه العقدة ليست شائعة ، وليست هي معروفة في المجتمعات البشرية كافة . لقد ضُحّم التحليل النفسي الكلاسيكي من مكانتها .

(٢) يعتبر أدلر أشهر المنظرين لهذه الاحاسيس التي شاعت تسميتها بالعقدة .

من المصطلحات الشائعة في كلامنا اليومي مفهوم اللاوعي في التحليل النفسي

١ - اللاوعي قبل فرويد :

مفهوم اللاوعي هو من اهم ما يشدّد عليه التحليل النفسي ، بل انّ هذا بكامله يقوم على اللاوعي . واذا شاد فرويد نظرياته على ذلك المفهوم فلا يعني أنه هو الذي اكتشفه . لقد تكلم المفكر الالماني لايبنتز،مثلاً،عن الطحان الذي ينهض من نومه اذا توقفت مطحنته فقط ؛ ثم قال نتيجة لهذا بوجود قوة لاواعية هي التي تجعل ذلك الشخص يبقى نائماً ما دام العمل قائماً ومع وجود ضجيج ، بينما هو يهبط من نومه إذا كفّ ضجيج المطحنة وتوقفت . ثم إن بعض الباحثين بالتنويم [المغنطيسي] توصلوا الى التأكيد بأن شفاء العديد من الحالات الطبية النفسية كان يتم بسبب وجود قناعة لدى المصاب بأنه صحيح البدن ، اي بفعل قوة الايحاء او قوة نفسية مجهولة . بتلك القوة الخفية عاجوا مثلاً اوجاعاً وتشنجات معدية او صعوبات في التنفس : اقنعوا او اوحوا للمصاب ان آلامه وهمية ؛ وكان يتم شفاؤه بعد ذلك في العديد من الاحيان .

٢ - اللاوعي في التحليل النفسي ، عند فرويد :

الانسان في حالة لاوعي بنبضات قلبه ، لكنه يعيها اذا وجه انتباهه اليها . وتكون منغمساً في عملك ثم تنهض فجأة لتتهيا لموعد معك كنت قد نسيتة او كنت قد « وضعتة جانباً » اiban عملك . مثل هذا هو عمل اللاوعي . إنه تلك الناحية النفسية التي تبقى مجهولة من الشخص ؛ وهو قوة لا تخضع لعقل ، ولا لارادة ، او لمشيئة واضحة . وهو يوجّه السلوك توجيهاً بعيد المدى . يشدد المحللون النفسيون ، فرويد خصوصاً وتلامذته ، على ما يقوم به اللاوعي من فعالية وعلى انه نواة الشخصية . والمكبوتات اللاواعية هي التي تحدد الشخصية والسلوك ابتداء من السنوات الاولى في الحياة . والمكبوتات هي التي تعطينا معاني الاحلام وتكشف لنا اسباب العُصاب [المرض النفسي] والعقدة النفسية ...

٣ - دور اللاوعي في العقدة النفسية :

حيث ان موضوعنا تبسيطي فإننا نلجأ للامثلة كي توضح فعاليات اللاوعي في نشوء العُقد النفسية المتنوعة . تلك هي مثلاً قصة احدهم كان يخاف خوفاً شاداً وغير سوي من الأماكن المظلمة . ان التحليل النفسي لذلك يبين ان ذلك الشخص كان قد أصيب ، وهو في الخامسة ، بحادث مخيف في مكان ضيق ومظلم . وكبّت ذلك الخوف القديم في اللاوعي ،

هو الذي جعل هذا اللاوعي يوجّه السلوك ازاء كل مكان مظلّم وضيق .
كذلك فإن اللاوعي هو الذي يشكل مادة الاحلام ؛ ثم هي ايضاً تكشف عما هو مكبوت فيه . الحلم احياناً هو تحقيق لرغبة مكبوتة: ابسط مثال هو ان الجائع يحلم انه يأكل طعاماً شهياً ، او ان الضعيف يحلم بأنه يتغلب على عديدين ، او انه صاحب حول وطول . ومن الاحلام ينطلق المحلل النفسي عادة الى اكتشاف اللاوعي والى معرفة أحوال الشخصية .

٤ - بعض اعمال اللاوعي في الحياة اليومية :

من السهل ملاحظة فعاليات اللاوعي في الحياة اليومية الاعتيادية . فهو سبب ما يسمى بحالة « مستوى الوعي » : اي الحال التي نلاحظها عندما نحدد لنفسنا النهوض من النوم في ساعة معينة من الليل مثلاً . العديدون ينهضون عند الساعة التي يحدّدونها ، او قبلها او بعدها بقليل .

ويحدّد الانسان لنفسه غاية كأن يذهب الى بيته مثلاً ، ويتولى لواعيه قيادته الى ذلك . وفي هذا ما فيه من تسهيل للحياة والعمل والفكر . ثم ان اللاوعي يحل العديد من المشكلات والصعوبات التي تجابهنا : يلاحظ الطالب ان مسائل الهندسة والحساب التي تشغل باله طويلاً ، يأتي حلها احياناً فجأة وبلا سعي . القضية هنا هو ان تلك الصعوبة او المسألة تدفع من الوعي والعقل ، الى اللاوعي الذي يبقي المشكلة قائمة حتى تجد الحل ، كما قلنا سابقاً ومراراً .

٥ - دور اللاوعي في تكوين بعض الامراض العضوية :

لا بد من التلميح هنا الى فعاليات اللاوعي على البدن في توليد بعض التلبكات والامراض العضوية التي شاعت تحت اسم الطب النفسي البدني . ان المكبوت في اللاوعي طاقة هائلة ، وله سلطة قوية جداً على الجسم . ومن الامثلة النموذجية هنا العمى النفساني الذي قد يصيب البعض حتى يتخلص من مشكلة ، بينما تبقى العينان سليمتين من وجهة وظيفية . بل الصداع الخفيف قد يكون احياناً حلاً للابتعاد او للتجنب او للتذرع وما اشبه ذلك . اللاوعي هو ما يفسر لنا تلك الاحوال ، فهو يقدم حلولاً سلبية او هجومية وعوضاً عن الحلول العقلية احياناً عديدة [را : أدناه ، الفصل السادس] .

٦ - اللاوعي واخطاء السمع وزلات اللسان :

قد نسمع شيئاً نحب ان نسمعه ، بينما يكون المتحدث قد قال شيئاً مختلفاً . كذلك في القراءة ايضاً . كما اننا قد ننسى اشياء نحب ان ننساها او ان يكبتها اللاوعي وتبقى هناك . وزلات اللسان عديدة ، وتدل على حالة مكبوتة او على صراع بين رغبتين . من ذلك القصة الشائعة والمعروفة جداً عن ذلك الشخص الذي كان لا يجب افتتاح الجلسة فقال : اختتمت

الجلسة بدل القول انها ابتدأت . زلة اللسان دليل على ما في وجدانه من رغبات متصارعة لذلك يصادف ان تكون تتحدث عن شيء او عن احد فتتلفظ بكلمة عن شيء مختلف . يلجأ المحلل النفسي الى اقتناص هذه الأغلاط والزلات اللسانية للوصول الى لاوعي المحلل نفسياً . انه يمسك بغلطة استماع لينطلق منها الى المكبوتات او الى العقدة النفسية ومنشأ العصاب . ذلك ان الغلطة هنا تكون مفتاحاً او هي التي تجسد الصراع الانفعالي الداخلي في الذات ؛ لكن الحذر هنا وحده يمنع من الوقوع في مزلق التعميم .

٧ - خاتمة ، علم النفس واللاوعي :

تحدث بعض علماء النفس عن وجود لاوعي عائلي (العالم النفسي زوندي) ، كما تكلم يونغ عن لاوعي جماعي . والحقيقة ان اللاوعي يقوم بمهام عديدة في الحياة النفسية والسلوكية ، وقد يعمل لنا نشوء العقدة النفسية ، والعُصاب [المرض العصبي] ، وتكوين الاحلام . وهو نواة الشخصية المتكونة في سنوات الطفولة عموماً .

من أجل ذلك على المعتنين بشؤون الاطفال التنبه اليقظ الى ما قد تحدثه المكبوتات من جروح في الشخصية والسلوك . بمعنى ان القمع العنيف لرغبات الولد وميوله قد يولد اسوأ العواقب . لكن ذلك لا يعني السماح له بتحقيق كل آماله ونزواته . ان التحليل النفسي يقدم خدمات جليلة في هذا الشأن ، وهو ينبه الى اهمية السنوات الاولى في تكوين لاوعي الطفل ، واسلوبه في الحياة . وينبه الى مغبات القمع ومنفعة توجيه الطفل نحو الاشكال النبيلة من الحياة والاستمتاع واشباع ميوله النفسية . وفي جميع الاحوال ، يجب عدم نسيان التشديد على ان للعقل الواعي وللمنطق المكان الاول في الحكم على نشاطات الانسان وفي تطوير شخصيته بل وحتى في القضاء - بحسب رأبي - على بعض اضطراباته أو توتراته .

رأينا أعلاه أنه في كل حادث نفسي لا بد من فهم مبدئي للطبقات النفسية التي يسميها التحليل النفسي : الهو ، والوعي ، والأنا العليا . في الهو تكمن الغرائز والميول البيولوجية الجامعة ؛ اما الأنا الأعلى فهو مجموعة القوى الاخلاقية والدينية والعائلية التي نتلقاها من المجتمع لتضغط على الهو فتمنع جموح وفوضى ولااخلاقية او دنس بعض الميول والغرائز . اما الأنا فهو الجانب الواعي والظاهر من الشخصية . والانسان يكتب قسماً من ميوله وحوادثه المؤلمة في الأعماق النفسية البعيدة السحيقة أبان الطفولة . وهذا ما يسميه علم النفس باللاوعي اي مهجع المكبوتات المختلفة وحيث تتكون العقد النفسية المتعددة .

تبدو كلمة لاوعي بادىء ذي بدء وكأنها غير منطقية ؛ إذ اللاوعي هو نفي الوعي وعدمه . وبهذا كيف نثبت وجود شيء هو عدم ، او كيف يعقل ان نتحدث عن لاوعي

موجود . صار اليوم من المعروف أنَّ اللاوعي ظاهرة نفسية ثابتة حتى عند من ينفي وجودها كالأديب الوجودي جان بول سارتر الذي يتحدث عن الطبقة النفسية المجهولة في الانسان التي بالحقيقة تشبه اللاوعي دون أن تسميه .

لا شيء كالتحليل النفسي يبين لنا حقيقة اللاوعي وفعاليته واثره على النشاطات والسلوك الاجتماعي والشخصي للانسان . ولفهم الحوادث والظواهر النفسية لا بد من اللجوء الى الامثلة الموضحة . وبهذا فما هي الادلة على اللاوعي مَكْمَنُ العُقد النفسية والتي لا تُفهم بدون فهمه والايمان بفعاليته وأثره الذي لا يخضع للعقل والوضوح والارادة . يتضح اللاوعي وفعله في اخطاء اللسان حيث يلاحظ الجميع ان الانسان يقول اشياء تنم عن الحقيقة دون ان يقصد هو إلى ذلك ، وتسمى هذه زلقة اللسان . وقُل الشيء نفسه عن بعض انواع النسيان الذي لا يمكن ان تنسبه للصدف وحدها ودائماً .

وعلى سبيل المثال يعطي فرويد ، مؤسس التحليل النفسي في كتابه المدخل للتحليل النفسي ، قصة شاب على خلافات مع زوجته . قدمت له كتاباً ذات يوم قائلة انها تعتقد ان هذا الكتاب قيم ، ويجوز انتباهه . اما الزوج فقد وضعه ناحية ما نسيها فيما بعد . وعبثاً حاول أن يلقاه عند بعض محاولات البحث عنه . وبعد ستة أشهر صادف أن مرضت ام الزوج ، فاعتنت بها الزوجة بشكل انساني ؛ مما جعل عواطف الزوج تحنو على الزوجة . وبهذا عندما تحسنت علاقته معها ، اي عندما أخذ يحب ويقدّر زوجته ، فإنه لما عاد ذات مساء للبيت ، تقدم من مكتبه وكأنه منوّم مغناطيسياً ، ويدون ادنى قصد تناول الكتاب الذي كانت زوجته قد قدمته له هدية منذ ستة شهور . لما زال سبب النسيان هنا فإن الكتاب لم يعد شيئاً لا موجوداً ... وسوف نرى ذلك بعد أدناه .

يتكون اللاوعي المَرَضِي من ميول مجهولة او مكبوتة . لكنها ليست فاقدة شحناتها او طاقتها الانفعالية والعاطفية ، وهي بهذا الشكل تدخل في صراع مع الاقسام الواعية من الانا .

وهكذا تحدث المأساة في اعماق النفس السحيقة بدون ان نعيها . وهنا ينشأ القلق والوساوس والمخاوف . وقد تنقسم الشخصية في الهستيريا الى شخصيتين مختلفتين تماماً ، ويلصق بالوعي الطبيعي وعي غير سويّ له سلوكه الخاص ؛ ويكون لكل شخصية مسلكاً خاصاً مجهولاً من قبل الوعي العادي . وقد اثبت البعض ، مورتون برنس مثلاً ، ان الشخصية الانسانية الواحدة ممكن ان تنقسم الى خمس شخصيات مختلفة تماماً . الا ان الاحلام هي افضل ما يدلنا على أثر أو فعالية اللاوعي . وقد اهتم التحليل النفسي بشكل خاص بهذه النقطة بالذات ، مثبتاً أن الحلم هو تحقيق رغبة او امنية مكبوتة في اللاوعي . يعلّل اللاوعي نشوء الامراض النفسية والعُصابية . فالهستيريا مثلاً والعصاب النفسي القلبي والعصاب الوسواسي والقلق كلها تنشأ عندما يختل التوازن المهلhel بين الميول الكابتة والميول المكبوتة او حيث اللاوعي يصبح مسرح المأساة التي تؤدي بالشخصية

الانسانية الى هوة الأمراض العصابية كالهستيريا وما اشبه .

بعض العلاج النفسي مجاله اللاوعي المرضي . لا بد أحياناً من تحليل العقدة . والتحليل ليس هنا الا وسيلة هدفها التغلب على الكبت بأن نُظهرَ إلى الوعي الذكريات المكبوتة أي بحيث يعي المصاب حالته بمسبباتها وحقيقتها ويثق بذلك فيزول الكبت ويتحقق له الشفاء أحياناً جمّة وبعد إجراءات ليست معقّدة .

وهناك سلوكيات أخرى يُفسّرُها اللاوعي ، أدلّة أخرى على تأثيره . فقد رأينا أعلاه أن اللاوعي هو الغياب التام للمعرفة ، وأننا نتعرف عليه من خلال مفاعيله أي بما يُحدثُه في السلوك . وهكذا فنحن نقع على حلّ مشكلة ، أو حتى على حلّ مسألة في الرياضيات وما إليها ، فجأة وبعد انتظار هو اختمار . وكذلك فنحن نفسر سلوك التعلّق اللاسويّ بقطعة أو كلب ، أو ما الى ذلك ، عند بعض العوانس باللاوعي الذي هو الموجّه هنا . إلا أن الدليل الباهر على وجود اللاوعي أو تأثيره هو ما نجده في التنويم الإيحائي [المغناطيسي] ، وفي السُرْنَمَة (السير في النوم) ، وفي القطاع الطّبيّ المسمّى بالطب النفسبدني . وأخيراً ، فإن التحليل النفسي يقوم على مصطلح واحد هو اللاوعي ؛ وتنهدم عمارة التحليل نفس إن تززع أساسها وركيزتها^(١) .

(١) من الصعب القبول المطلق بتقسيمات فرويد التبسيطية للنفسية (أنا أعلى ، أنا ، هذا أو هو) . يقال الحكم عينه بصدّد تفسيراته للحلم (كما سنرى) والعُصاب ، الخ ..

التحليل النفسي في حياتنا اليومية ، تحليل عيّنات

- كل سلوك أو كل حركة تقوم بها تحمل معنى !
- لا وجود لكلمة نقولها بدون معنى او بلا قصد خفي ؛ نتأثر بكل كلمة !
- أصحیح أن لا شيء اعتباطي المعنى وغير هادف ؟ فلنحاول تدبّر ذلك وتقييمه !

نحاول ، بسرعة وتبسيط ، في هذه المقالة ، تقديم نماذج من سلوكات وحركات ، أو من أفعال وأقوال نظنها بلا معنى أو غير مقصودة .
ينكر التحليل النفسي الادعاء القائل بأن كلمة نظنها « في محلها » هي بالفعل في غير محلها . فكل ما نفعله أو نقوم به له هدف . ويسعى التحليل النفسي للتفتيش عن ذلك الهدف الكامن .

بعد الأمثلة التي نقدمها مختارة من فرويد نعود لدحض آراء فرويد في المقال التالي .
حاول معنا تحليل بعض السلوكات والحركات التي نظنها طفيفة ، وغير هادفة ، ولا مقصودة .

يعتبر ما قدمه فرويد لعلم النفس ، من بين أشهر وأكبر ما قدم شخص واحد للعلوم الانسانية . كتابه « مدخل الى التحليل النفسي » عبارة عن خلاصة متكاملة لأرائه . كان ذلك الكتاب مجموعة دروس القاها في عام ١٩١٦ ، وموضوعنا الآن هو بعض الأمثلة التي يقدمها للتأكيد على صحة النظرية القائلة بأن هناك معنى لكل عمل من الاعمال التي نقوم بها في حياتنا اليومية : ذلك سواء أكان زلة لسان ، أو زلة في قراءة كلمة ، أو نسيان موعد ، وما اشبه ...

أ - زلات اللسان :

من أشهر زلات الكلام ، وأكثرها تردداً ، هو ان نقول عكس ما نود قوله . المثال التاريخي والمعروف جيداً هو ان رئيس مجلس نواب ، كما يقول فرويد ، افتتح ذات يوم الجلسة بهذه الكلمات : « سادتي ، اني ... ، واني اعلن بالتالي اختتام الجلسة »^(١) . يشدد فرويد على ضرورة التوقف عند زلة لسان ذلك الرئيس ، فلا يعقل ان يكون بلا معنى . هو

(١) مدخل الى التحليل النفسي (الترجمة الفرنسية) ، ص ٢٣ ، ٢٩ .

يريد افتتاحها ، ولكنه لاحظ ان لا مجال لتوقع اي شيء احسن منها . لذلك فهو مقتنع بأن لا ضمير من اختتامها ، لكن تلك الهفوة غير المقصودة هي في الحقيقة مرغوب فيها .

قصة اخرى طريفة كانت سيدة متشددة مع زوجها المريض في عيادة الطبيب . قالت وهي تقص على الزوار ، لقد استشار زوجي الطبيب بخصوص الحماية الغذائية الواجب اتباعها . وقد رد عليه الطبيب : لا حاجة لاتباع نظام غذائي ، وانه يستطيع اكل وشرب ما اريده . كانت الزوجة المتسلطة تود القول : ان زوجي يستطيع ان يأكل ويشرب ما يريد . لكن زلة لسانها اظهرت المشكلة تماماً ، ونفسية الزوجة^(١) . ليست زلة اللسان حالة مرضية ، ولا خاصة بحالة نفسية معينة ؛ فهي ممكنة معبرة في الراحة ام عند التعب ، عند هذا الانسان ، كما عند ذاك . مثلها في ذلك مثل النسيان الذي يحمل في بعض منه معنى مضمراً ، ويعبر عن دلالات .

ب - النسيان :

يروي فرويد عن يونغ ان شخصاً احب سيدة لم تحبه ، وتزوجت آخر . كان الفاشل ينسى دائماً اسم غريمه ، مع انهما متعارفان وبينهما معاملات مالية وشؤونية . من الواضح ان العاشق القديم يود في قرارة نفسه ، كما نقول في العربية ، ان ينسى اسم غريمه . يود بالفعل ان يحوه من ذاكرته^(٢) .

والسبب واضح . حادثة مماثلة : سالت سيدة طبيبتها عن زميلة لهما معاً . وفي سؤالها نسيت تماماً اسم الزواج للزميلة (لم تستطع تذكر عائلة الزوج الذي حملته صديقتها) ولما سألها الطبيب عن السبب ، اتضح انها غير مرتاحة لزواج تلك الزميلة ، ولا ترغب في رؤية زوج هذه . بعبارة اخرى ، نسيان اسم ذاك الرجل امر مرغوب ، لانه رجل غير مرغوب : لا يذكرها بالارتياح ، ولا يثير الاهتمام^(٣) .

ويورد فرويد ان برنارد شو، في مسرحيته « قيصر وكليوباترة » ، يظهر قيصر في آخر مشهد راغباً في الخروج ، وفي الوقت نفسه يحاول عبثاً تذكر مشروع يرغب في تنفيذه . ولا نعلم الا في الأخير ان ذلك المشروع ليس سوى توديع كليوباترة . ذلك النسيان هو في الواقع رغبة في عدم حدوث التوديع ، اي في عدم الابتعاد عن كليوباترة^(٤) .

ت - الإضاعة والفقد :

ان ملاحظة اعمالنا اليومية عملية ذكية ونافعة . لنحاولها احياناً ، سوف نرى كيف يقودنا اللاوعي ، اكثر مما يقودنا العقل والارادة الواضحة . وسوف يتأكد ان الكثير من اعمالنا الذي نظنه مجرد عادة ، او نظنه تقليداً بسيطاً ومكرراً ، هو بالحقيقة اكثر من ذلك ،

(١) مدخل الى التحليل النفسي ، ص ٣٠ .

(٢) م ١٠ ع ١٠ ، ص ٤١ .

(٣) م ١٠ ع ١٠ ، ص ٤٢ .

(٤) م ١٠ ع ١٠ ، ص ٤١ .

وابعد في الاعماق. يحدث فرويد عن لسان احد الكتاب قوله : اضاع شاب قلماً عزيزاً على قلبه . ان ضياع القلم احياناً عديدة هو نتيجة إهمالٍ او غفلة وقلة انتباه ، وما الى ذلك ... لكن ليس الامر بتلك البساطة في جميع الأحوال . فالشاب الذي أضاع قلماً عزيزاً عليه ، كان قد تلقى في مساء ذلك اليوم رسالة من شقيقه يقول له فيها : « لا وقتٌ عندي ولا رغبة في تشجيع طيشك وكسلك » . وفي الرواية ان القلم كان هديةً من صاحب هذه الرسالة . عندما نستطيع الجمع الى درجة بعيدة بين الحدثين : هو اراد أن يفقد القلم رغبة منه في نسيان من اهداه اياه اي صاحب الرسالة القاسية^(١) .

ث - حركات الطفل هدفية :

وبعد ، هل هو بلا معنى ان يضع التلميذ كتابه ، وان يكسر الطفل قلمه ، او يمزق دفاتره ؟ قد نفقد اشياء عندما نغبتنا فيها ، او عندما نود ابدالها وتغييرها بأشياء افضل . وقد نكسر القلم ، او نمزق الدفاتر ، عندما نكون بالفعل راغبين في التخلص من كل ما يمثل هذا وذاك .

ج - الحالة الاخيرة :

هناك « طرائف » اخرى يقدمها فرويد بعناية . شاب لم يكن على حسن وفاق مع زوجته (بسبب البرودة) ، عاش معها دون حنان ولا دفاء . لكنه لم يكن ينكر المزايا العديدة التي تتمتع بها هذه . اهدته ذات يوم كتاباً ظنت انه مهم . شكرها الزوج ووضعه جانباً ، ووعدا بقراءته . بيد انه نسي فيما بعد مكان الكتاب . ومضت شهور . وعدة مرات حاول البحث عنه دون جدوى . ثم حدث ان والدته لظمت الفراش لمرض اصابها مما جعل الزوجة تلازم الام ، وتعتني بها بقدر كبير . ذات يوم ، رجع الزوج الى بيته مرتاحاً من امراته شاكراً لها حسن صنيعها . لقد اقترب من مكتبه ، وبدون ادنى نية محددة ، ولكن بثبات وكالسائر في نومه فتح الدرج . واول شيء وقع بصره عليه كان الكتاب الضائع والذي كان لمدة طويلة قبلها مفقوداً . القضية ببساطة هي : حيث ان الدافع زال ، فلا داعي بالتالي لبقاء نتيجته [نكرر إيراد هذا المثال بسبب الدلالة العميقة له] .

ب - ما الخلاصة ؟ لقد قدمنا مجموعة من الحالات التي يشدد التحليل النفسي على انها ذات معنى كامن . المعنى الخفي موجود في اللاوعي . فاللاوعي مركز وقدرة لتفسير تلك الظواهر . لكن . هل فعلاً تلك الظواهر هي كما زعم فرويد ؟ لا شك ان فرويد بالغ ، وشطّح ، وزعم . والحقيقة أنّ القضية ليست بذلك التعقيد . لكن المناقشة سوف تكون في مقالنا القادم عن عملنا المبسط والذي يقدم بتوضيح مختلف معطيات علم النفس ، والتحليل النفسي ، وعلم النفس المرضي ، والطب العقلي .

(١) مدخل الى التحليل النفسي ، ص ٤٣ .

عجالة في التحليل النفسي للنسيان

النسيان ظاهرة طبيعية وذات نفع

من الطبيعي تماماً أن ننسى ، بل ولا بُدَّ من النسيان في سبيل المحافظة على الحياة السليمة . لنتخيلُ شخصاً لا ينسى شيئاً أي يلتقط كل شيء ويحافظ عليه في ذاكرته ! بلا شك أنه لن يستطيع العيش بصحة نفسية وعقلية ، سيكون مشوشاً مزدحم الأفكار والمعلومات حول كل قضية تجابهه . لذلك فمن يتذكر لا بد أن ينسى ، ومن له ذاكرة له نسيان . بل ان الذاكرة قوة على النسيان . ولا داعي للخوف من هذه الظاهرة التي تساعدنا على التكيف مع الحاضر ، بدلاً من العيش الدائم في الماضي .

النسيان انواع ، منها ما هو لدوافع لاواعية

الكلام عن انواع النسيان يقود الى ذلك النوع الذي يكون لدافع نفسي ، أي عندما نود في اللاوعي أن ننسى لأسباب شخصية ومنافع . مثال ذلك ، لاحظ أحد المحللين النفسانيين (وهو فرويد - مؤسس التحليل النفسي) انه ينسى اسم فتاة مع أنه عالجه في عيادته مدة طويلة ويعرفها . قد يبدو هذا عادياً أو ظاهرة نفسية طبيعية . الا أن الطبيب المحلل أخذ يبحث في دوافع نسيانه لاسم تلك الفتاة المريضة . ولقد وجد أن السبب يكمن في أنه كان قد أخطأ في تشخيص ومعالجة حالة الفتاة . على هذا فالنسيان أتى اذن من دافع الرغبة في نسيان الخطأ في التشخيص أي لمنفعة المعالج .

النسيان بسبب مشكلة وجدانية

كما يتأتى النسيان من مشكلة وجدانية ، من صراع في اللاوعي بين رغبتين متناقضتين كقصة ذلك الذي اهدته زوجته كتاباً يهيمه ، وكانت علاقته مع زوجته تعيسة ، بلا وفاق وانسجام . أخذ الكتاب ووضعها جانباً ، وبعد مدة نسي أين وضعه وبحث طويلاً عنه . وبعد شهور ، فجأة قام من مكانه وتناول الكتاب اذ وجده بلا غناء . والتحليل النفسي يأخذ هذه الحادثة بجدية فيصل الى حقيقتها ... وسبب نسيان الكتاب هو الخلاف مع زوجته ، ولما اتفق معها عاد فوجده . النسيان هنا اذن بسبب ميله اللاوعي أو رغبته في أن ينسى كل ما يتعلق بزوجه وما يصلح بينهما . تشبه هذه القصة حالة شخص نسي مكان هدية أعطاه اياها عمه في المساء بعد اختلاف ، ولما اتفقا في اليوم التالي وجد الهدية في مكانها . وقد سبق أن ذكر ذلك .

النسيان الذي هو غياب موقت

لا يكون النسيان دائماً نسياناً نهائياً . فقد يكون غياباً مؤقتاً ، كما يحصل عندما تنوي الذهاب الى عيادة الطبيب مثلاً ، ثم لا تلبث أن تنتبه في اليوم التالي مثلاً . بل حتى مثل هذا النسيان قد يكون لدافع : قد يكون لأنك لا تود الذهاب الى ذلك الطبيب بالذات لسبب من الأسباب أو لأنك في اللاوعي أو في الوعي تفضل عدم اللجوء للطبيب ، أو ما شابه من دوافع وحواجز مختلفة .

النسيان الناجم عن قلة الرغبة

قد يكون النسيان ناجماً عن فقدان الاهتمام والرغبة . فنحن ننسى موعداً مع شخص إذا كان الاجتماع سيؤدي الى مغبات ليست موافقة لنا ، أو إذا كان الشخص بلا أهمية كافية وما الى ذلك .

القصد من هذا ، أن النسيان ليس دائماً عمليات نفسانية آلية أو عائدة لضعف في حفظ الذكريات أو الذاكرة ، أو بسبب البعد الزمني للحوادث . يكون النسيان عند الطالب ملحوظاً بعد الامتحانات ، وما هذا الا لأن الاهتمام والتوتر قد انخفض . كما أننا ننسى عادة الدين علينا ؛ والعكس ، قل أن يكون بالنسبة ذاتها . وقصة البخيل شائعة : ينسى مكان مفتاح خزانة المال عندما يود الدفع ، ويجده ببساطة عند الاستلام وزيادة ماله . من هنا الاستخلاص بأهمية اللاوعي في توجيه سلوكنا الشخصي والاجتماعي ، ومن هنا الاستنتاج بأن للنسيان معنى ، أو أنه يدل على دوافع وجدانية ، وعلى مشكلة نفسانية ، كما لاحظنا في الأمثلة السابقة وفي العينات المكررة .

نسيان المتاعب اليومية والأحزان

ان نسيان المتاعب والآلام دفع لحياتنا الى الامام ، وتخلص من الماضي المغم . ما يجعل حياتنا بهيجة هو أننا ننسى المصائب . وكم هو هام جداً التناسي أيضاً . كأن نصفح عن اساءة ، وأن نتخلى عن الماضيات وما يشد الى الخلف . أن نحيا هو أن نأخذ من الماضي فقط ما يدفع للامام ، وينفع وقتنا الحالي . وفي ذلك كله سلامتنا النفسية والصحة العقلية بل والصحة البدنية أيضاً الى حد بعيد .

النسيان والعقدة النفسية

تحصل للانسان في طفولته حوادث مؤلمة ، يظن البعض أنها تنسى . والحقيقة أنها « تنتقل » الى اللاوعي ، لتضغط على السلوك وعلى الشخصية . وعدم نسيان هذه الحوادث المغمّة هو ما يسبب العقدة النفسية . والنسيان هنا هو حل العقدة أو أنه يتم بعد التخلص منها تخلصاً واعياً وبمساعدة المحلل النفسي . يشبه ذلك ، كما نلاحظ ببساطة ، أننا

ننسى مشكلة ملحة علينا بعد حلها . طبعاً ليس القصد هنا القول بأن كل نسيان يعود لعقدة نفسانية ، بل إن كل عقدة هي عدم النسيان لحادث طفولي .

النسيان في الحالات الباتولوجية (المرضية)

يتأتى النسيان في الأمثلة السابقة عن كبت ميول ورغبات لاواعية ؛ أي أنه لعوامل نفسانية ، لا سلطة للعقل والمشئنة الواضحة عليها . وأحياناً عديدة لا نستطيع نسيان شيء مغم مهما حاولنا وبذلنا من جهود . بالعكس ، قد نصل الى نتيجة سلبية . ثم وقبل الختام ، لا بد من التنبيه الى أن النسيان الزائد ، أو ضعف الذاكرة ، قضية مختلفة ، وليست غايتنا الآن . كذلك ليس موضوعنا البحث في النسيان الباتولوجي اللاسوي كنسيان شخص لبيته أو لاسمه ، وما الى ذلك من حوادث دالة على تحلل الشخصية أو ازدواجيتها ...

الخلاصة أن علم النفس يهدف لابهاج الانسان ومساعدته على فهم شخصيته ، وشخصية من حوله ، وتحسين سلوكه وتنبيهه لشؤون أطفاله . لذلك فهو بالنسبة للنسيان يدعونا للانكفاء أحياناً على النسيان لتحليله وتفهم دوافعه اللاواعية . ان نعلم لماذا ينسى الطفل كتابه في الصف أو عند زميله ، يساعدنا على فهم أفضل للولد ، ومن ثمة لعدم القساوة في حكمنا عليه . كذا الحال في قضايا عديدة تقع فيها . والعلم بأسبابها قوة لنا ، وغنى ذاتي .

حركات طفيفة ، الهدية التي تعكس صاحبها

١ - عنديات ، حلاوة الحياة :

الذي يهتم بالناحية البهيجة في الحياة لا يعني أنه لا يصلح الا فيها أو لها. العكس ، أحياناً جمة ، يكون الأصح . والذي يدعي أنه يستطيع أن يرى البهجة ، أو أن يستمع للكلام البهيج ، دون أن يتأثر هو : إما كاذب ، وإما زاعم ، أو هو زاعم وكاذب معاً . وأنتَ تستطيع أن تقول : انا ، بلا ذلك التبرير لنفسى أو التمهيد لتغطية ، لا أستطيع أن أكون الا نفسى . أحب أن أفرح ، وأراقب من يخفي فرحه . وهذا واحد . ولنضع على الطاولة تلك التوطئة .

٢ - اخفاء الرغبة في المجدد لا يخفى :

استعملنا أعلاه كلمة بهجة ثم كلمة فرح . الاثنان تندرجان في مصطلح هو الرغبة في التجدد ، في الانبعاث ، في العيش الأوسع ، في العودة الى الطفولة والى المراهقة . وان شئنا قولاً أكثر فأننا نقول : ان تلك الرغبة في الحياة المفعمة موجودة في لذة الجنس ، بمعناها الواسع . وأهمية الجنسية لا تقود الى المبالغة والوقوع في تعميم الجنسية . قصدنا ، هنا ، الى اظهار ايماننا بأن الجنسية ماثلة في حركات ، في سلوكات ، في تصرفات ، في تلطفات ، في الهرب ؛ ولن نكثر . أما الخمسيني ممن يقول أنه ناضج ، متزن ، وأنه صقل غرائزه ، أو تجاوزها بالزواج والانجاب ، فهذا أيضاً يكذب . يكذب على نفسه أو على الناس ؛ أو على نفسه والناس معاً ، برمتها . وهذا اثنان . ولنضع على الطاولة هذا المبدأ الثاني .

٣ - حركات نظنها طفيفة :

لن نتكلم هنا على مبادئ عامة أو في معلومات . يقول التحليل نفس إن حركات نقوم بها دون وعي أو دون ارادة أو نرى أنها بلا معنى ليست هي بلا معنى . لا اعتباريات ، ولا شيء بلا دلالة . هنا تأتي زلات اللسان أو القلم ، والنسيان ، وأعمال مغلوبة ، و ... و ... لتؤكد أو لتساند ذلك الأخذ والتناول . بالغ فرويد هنا . ورفض ذلك تفَرُّ ممن أتى من بعده ، وأقول ان حالات قليلة فقط هي التي تظهر لنا أن الأعمال المغلوبة ذات معنى أو انها تنم عن صراع داخلي .

ومع ذلك تنبهت الحكمة الشعبية على أن زلة اللسان ذات معنى ، أي أنها هي

الصادقة . والأمثلة كثيرة ، والمثال هو قول دارج عن أن « أول كلمة هي الأصح » .
وهذا ، ثلاثة . ولنضع على الطاولة داك المبدأ .

ثم أننا نحاول ، نحاول معاً ، أنا والقاريء ، أن نخطو بتؤدة في اتجاه تحليل بعض الحركات ، بعض الهدايا ، بعض الأحلام ، بعض السلوكات التي نلونها لأول وهلة بخسة المعنى ، مجانية .

٤ - المسرح والزمان :

كانت حفلة عملٍ يتطلب أياماً متواصلة ، وكان الزمان قاسياً على جميع المشاركين . والمشاركون يختلفون عمراً وثقافات وجنساً وتطلعات . كان ذلك قديماً وكما في القصص . « أيام زمان » . وها نحن نلخص ، ولا نكثر .

٥ - الحالة الأولى ، الهدية الأولى ، تفاحة :

على الطاولة القريبة من نظري ، البعيدة إن رغبنا في الاستماع ، وضع الزميل (الزبون ، العميل) تفاحة حمراء . جمالها « يفتح النفس » : تلك جملة معروفة ، وطبعاً ، صحيحة في حالة التوازن الانفعالي ، عند الصحة . وبعد فترة لاحظت أن الزميل يأكل تفاحة أخرى بشراهة أو ، حتى لا نستعجل ، كان يأكل بانيساط أو بسرور . أو كما يأكل الانسان السوي ، الممتن ، دون لبكة أو ما يشبه اللبكة .
ولنتوقف !

أ - الزميلة لم تأكل التفاحة الهدية . ولو استطعت أنا لاأكلتها .

ب - الزميل كان يأكل تفاحته .. ثم هو صاحب الهدية .

ت - ولنتذكر أنني أحب البهجة ثم أنا أحب ، بحكم اختصاصي ، أن أقرأ الحركات والناس والملاء . كان ذاك المبدأ الأول الذي وضعناه على الطاولة . ثم عندنا المبدأ الثاني ، والثالث : انهما المنهج .

ولنتابع !

لماذا كانت هديته الى الزميلة تفاحة ؟ أصدفة ؟ معقول ! أو لأن حمل التفاح سهل ، ومنظره جميل ، ويصد الجوع أو يؤجله . أو لأن الزميل يحب التفاح ، أو ... ، أو ...

طيب . ولكن لماذا لا تكون الظاهرة ، ذات معنى ؟ انه شاب ، وقروي المنبت ، شعبي الملامح ، أقرب الى المعاز الذي نراه في القرية لابساً ثيابه الحلوة أيام العيد . والزميلة تستدعي اليها ، تجذب نحوها ، تأخذ في اتجاهها وبعد ، بُعداً أيضاً ، فالتفاح بديل من المرأة ، وأكل التفاح من ثمت بديل من الاشباع الجنسي ، من البهجة . أكله تحقيق ، تحقيق من نمط معين ، لرغبة هي ، هنا ، غير مُجمَّعة (غير خاضعة لقواعد المجتمع) وغير

مؤسّنة (غير خاضعة للمبدأ الانساني المستامي الذي يصقل ويرفع الحاجة البيولوجية) .

أما ان التفاح رمز انثوي فتؤكد الأقوال الدارجة ، وهي غزيرة ، والأمثال الشعبية ، والكلام اللاغز والغامز . وكذلك نلقاه في الأغنية حيث التشبيه كثير الورود بين القطاعين : المرأة والتفاحة . وتنبه المفسرون للأحلام ، مع ابن سيرين والنبلسي للمثال ، على أن التفاحة في الحلم امرأة جميلة ، امرأة في مكان معين عال وجميل وصعب المنال . كما وجدت ذلك الابدال أيضاً في كرامات صوفية ، وفي العديد من الحوادث والقصص الشعبي والشفهي والمكتوب . ثم ان أردنا أن نتخيل أو أن نحس لتوصلنا الى القول بأن اللغة العربية اكتهنت عند الجذر ، ارتباط الحس والجنس ، الفكر والواقع . وهكذا فان « تفاح » ، في الجذر اللغوي ، تحوي التفاحة الجيدة الطعم والازهار والموت . فداخل الجذر (ت ف ح) نجد الحياة برمتها : خصوبة أو نجاحاً ، ثم موتاً أو حتفاً . وأزيد من ذلك نستطيع تحميل الجذر اللغوي معاني أخرى . في شكل تعسفي ؟ ربما !

ولنرجع !

الزميل أكل التفاحة يعني أنه يشبع رغبة في ما تمثله التفاحة . وأكلها فوراً يعني أنه أكثر استعداداً لعدم التأجيل . أما أنها أكلت أكل هديته فلا يعني عدم ميلها الى تناول ما تمثله التفاحة ، عندها ، ولا يعني عدم التأجيل . هناك أسباب أخرى ، طبيعية ، عادية ، غير متحذقة ، ولا بعيدة . ربما ! ونحن نقول ببعضها ، لكنها لا تعني أن تفسيرنا يصبح بذلك ملغى . ليس هو تفسيراً كافياً ، ولا نافياً . لعله ، قديكون ، صائباً . ولا نقول أنه الصائب . لكنه بكلمة مراجعة ، التفاح رمز انثوي^(١) ، وأكله إبدال ؛ والهدية ذات معنى ، معنى جنسي هو في تلك الحالة العينية .

٦ - حالة ثانية ، شابة متزوجة أهدتنا ملبساً مزوناً :

قدمت زميلة ، تقترّب من أواخر الثلاثينات ، الى المشاركين في حلقتها هدية طعامية أو أكلية . وما هو أكل هو بديل من العواطف أو من المحبة . نستجلب المودة بتقديم أكل ، ونلفت الاهتمام بالطعام . ذاك ما تفعله الام ، والانسان السوي ، والطفل ، والبدائي ، والذهاني .

ماذا كانت هدية الزميلة ؟ كانت قطعاً من الملبس أو من السكاكر الفاخر . لا شيء غير مألوف . نعم لا شيء غير سوي . اتفقنا . لكن لماذا لا نتابع ؟ فلعلنا نفلح . الملبس المهدي هو هي . كان مُجَمَّلاً ، مزيّناً ، ملوناً . شديد القرب مما يُقدّم الى طفل

(١) نتذكر ، بعد أيضاً ، الارتباط في الانبيائية والقصص الديني ، بين حواء والتفاحة .

غني أو من شخص غني . ذلك التزويق عرائسي ثمين بلا ريب . اختارته صاحبة الهدية بعناية ، وبوعي تفكيري . ولكنها اختارته أيضاً بلا وعي . وأعطته ؛ أو ودت أن تعطيه ، من نفسها . هديتها نفسها ، تمثل نفسها وذاتها .

قدمت نفسها في الهدية . هديتها شخصيتها كما تحب الزميلة أن تكون وأن تبقى . تقول عن نفسها : إنها ملبسة ، ، شهية ، رائحة ، عروس ، شابة أو أصغر . هديتها بديل من الشخصية ، تمثيل وتصوير . الملبسة لذية كصاحبها ، أو أن الزميلة لذية كالملبسة . تقدم نفسها للأكل ، ولكن عبر البديل الذي هو قطعة جميلة المنظر والطعم .

ظواهر وعلاقات تكشف الشخصية والرغبة المضمرة

الزميل يعطي نفسه للزميلة طيباً كالشوكولاته
نسيانه للخاتم دليل رغبة في الانبعاث

١ - قطع ثمينة من الشوكولاته . حالة ثالثة :

وقعنا على هدية يقدمها العميل الى المشاركين . هي ألواح عريضة من الشوكولاته
تقدّم الى الاطفال الأغنياء ، الى المجلوقين في الحياة . ثمينة جداً ، رصينة المظهر ، غير
مزوقة ولا هي مرقشة بقدر ما تقدم معلومات مكتوبة على المغلف تخبر عن قيمتها
ومحتوياتها الجيدة . لكنها تحمل زوقاً [صورة] طفل سمين ، باٍ عليه أنه من ذهب
والماس ، يلهو بارتياح .

هل أنا حملت الهدية أكثر مما تستطيع ؟ هل أنا أسقطت عليها بوعي وإرادة ما أود أن
أصل اليه ؟ كلا ! كلا ! الى حد بعيد . ولنتابع !
ماذا تقول الهدية ؟ إنها للأكل . وهذا صار معروفاً فالزميل [الزبون ، العميل] يقدم
عواطفه الشخصية في الهدية .

والزميل يقدم نفسه ، بعد أيضاً ، في هديته . لم يختر ما اختاره اعتباطاً . فهو ، في
عمر لا ثقة تبقى قوية للرجل في نفسه ، بدون وعي يقدم نفسه الى الزميلة قوياً ، طفلاً إن لم
نقل شاباً ، سميناً أو ذا دَسَمٍ وحلاوة . يرفض الزميل الصورة الراهنة لنفسه ، وهي حالته
الراهنة في عمره . انه يُجَمِّل نفسه . ويحمل الهدية ذلك التجميل والتلوين والكَمْلَنَةُ أو
المثلثة . هنا نكوص ، رجعة الى أيام الثقة بالذات والاطمئنان والأمن . إن الزميل هنا يسقط
نفسه المرجوة على صورة الطفل ، وطعم الهدية ، وإيحاءاتها ، وما تمثله في الوعي
واللاوعي .

التماهي، هنا ، إزالة للفوارق بين الزبون والطفل القوي . نتعرف من خلال الهدية ان
المهديّ يود أن يقول ما لا يقال بوضوح وعقل وواقعية ، أي هو يعطي نفسه للزميلة طيباً
كالشوكولاته ، قوياً ، لذيداً . والابدال ، بكلمة تقول بكثافة ، غير صعب التقاطه هنا .

٢ - نسيان الخاتم الزوجي في البيت ، الحالة الرابعة :

انا نسيته خاتمي في البيت . قال لي أحد الرفاق ، في ذلك الاسبوع . اما انا
فرايتُ من يحرك الخاتم في اصبعه في حالات ابان ذلك الزمان عينه . كان يتلمس

« المَحْبَس » كمن يتحسس شيئاً في جيبه خوفاً ، أو حيلة ، أو للتأكد ومحافظة عليه . نسيان الخاتم ليس عفويّاً ، ولا اعتباطياً أو بدون دلالة خفية . ربما يكون النسيان ألياً ، أو لدوافع متعددة يقولها ويقرأها العِلْمَنَفُس . لكن القضية هنا قضية صراع يدور بين رغبتين : الاولى تدفع في اتجاه ، والاخرى تعاكس .

انّ ترك الخاتم في البيت هو ترك في البيت لما يمثله الخاتم . فهنا رغبة لاواعية في التحرر من رموز الخاتم اي من الرباط الزوجي ، ومن القيود . وهنا رغبة في الرجوع الى عهد ما قبل التَّخْتُم [حمل الخاتم] الى عهد الشباب ، الى حيث يظهر الزبون متحرراً ، قادراً طليقاً ، فتياً ، وما أشبه وما شاكل .

كان الزميل ، وفق المبدأين الاول والثاني الموضوعين على الطاولة ، يطلب لنفسه التجدد والحياة الابهج . كان يود النكوص ؛ كان يحب أن يحب وأن تحبه الزميلة . رغبته صعبة الظهور ، فقمّعها . لكنها ظهرت في شكل النسيان ذي الدافع اللاواعي . وهكذا كان نسيانه لخاتمه دليلاً على الرغبة في الانبعاث ، في الفرح ، في الحياة المستمرة .

٣ - تحسّس الخاتم بين الحين والحين ، تصورات لاواعية ومشاعر الأثم .

يكون تحسس الخاتم أحياناً جمة ، عملية اعتيادية ، بسيطة ، لصعوبة ، للتسلية ، لـ ... ، لـ ... ، وما شابه . ولكن ، بعدُ أيضاً ، قد يكون عملية لاواعية ، دفاعية ، احتمائية ، ودفعاً لخطر ناجم عن تصورات غير واعية ، هُوامي . كان الزميل (سيدة أو متزوج) قلقاً ، فكان يضع يده على خاتمه كلما لاحت الرغبة في الشريك ، كلما تصور انه ينجذب بعيداً عن الخاتم (عن الزواج والاخلاق) وقريباً من الشريك المائل أمامه . كلما كان صديقي يزداد رغبة في زميلته يلجأ الى خاتمه يطلب الاحتماء ، ويدافع عن نفسه ضد مشاعر الاثم ، وضد مشاعر كُبت رغبة وتصورات ...

انه بتلك الحركة يُذكر ذاته بذاته أنه متزوج ، وانه مقيد ، وانه مقبل على خطر ، على الوقوع . بل بذلك ، من جهة معاكسة ، يوحي بتصورات تجوز وتجيز عند حمل الخاتم . لكن هذا يوضع جانباً ؛ جانباً نضعه الآن وبوعي . وجانباً وبوعي أبقينا الجملة متحفظة مكتمة عظيمة .

٤ - تغيير الرزي يومياً ، في سيكولوجية الرزي ، الرغبة في التجدد مقنعة :

الاهتمام بالرزي مظهر للرغبة في استجلاب العطف ، أو الاهتمام ، أو الاعجاب أو ، بكلمة تلخص وتخزن ، العواطف . فالاعتناء بالهندام هو إقامة جسر للاتصال ، وطريق اثاره وتأثر ، ورغبة في توكيد الذات . تساعد الثياب على تقديم صورة للجسد نرغب فيها له . صورة للجسد مثالية ، غير منجرحه ، نقدمها الى الآخرين . ذاك ما تساعد عليه الثياب أو ما ننظر أننا بالرزي الجميل نتوصل الى ذلك .

لم أعرف صديقي ذلك الاسبوع حيث التلاقي البهيج مع الزميلات لكثرة ما جدد في زينتته وهندامه . وكان يُظهر أرقّ والطف . وكان من قبل قليل النظر الى جمال شابة أو متوسطة عمر ، قليل الاعتناء بهندام . صار زبوناً في عملية التجدد التي أصابت الزملاء والزميلات .

كانت رغبته في الحياة المتجددة تأججت ؛ فعبرت عن نفسها بذلك اللطف المؤقت ، وذلك التغير في الثوب اليومي ، في المظهر .

٥ - تمدح خطيبها ، وتذكر زوجها أمامنا دون داع ، دفاع عن الذات ضد مشاعر الذنب ، واحتماء من خوف التجربة :

الحالة الأخيرة ، وهي اثنتان ، تُظهر أنّ الرغبة في الانتشار أو الانطلاق عند الزبون [الزميلة أو الزميل] تُخرج الى السطح والملا عبر الثناء على الخطيب أو الزوج . سمعت إحداهن ، في تلك الفترة ، تمدح خطيبها ، وتذكر فضائله ، وتشدد على محبتها المتبادلة . وآخر ذكر انه متزوج ، ومتمزن . وكان ذلك دون سبب واضح ، وكان كلامه محشوراً دون سياق . ما يكون السبب ؟

كل سبب يقدمه الزميل مقبول . ولكن اذا نزعنا القناع فلعل الوضوح يكون تاماً إنّ قلنا إنّ الرغبة هنا قوية في الزميل المشارك . ولكن تلك الرغبة نقمعها بمدحنا للزوجة . فمدح الزوجة أمام زميلة جميلة تشارك في العمل واللقاء ، نمسح الشعور بالاثم ، نغطي إحساسنا بالذنب ، نغسل الخطيئة . اننا نحتمي من الوقوع في التجربة . هنا اوالية دفاع . نحن ندافع ، نخاف فنهرب الى تذكّر الرابطة الزوجية . واستحضار الزوج هو ، في الواقع ، إبعاده والرغبة في تركه هناك . انه مانع .

واحدى الصديقات ، وأنا لا أوّمن بوجود صداقة بين زميلين يتشاركان في العمل وأشياء كثيرة ، تهرب الى مدح زوجها . كانت تتذكره ، تضعه أمامها ، تعيده الى الحقل ، تقمع به الرغبة في إبعاده . تود أن تبعده بأن تتقرب منه ، وبأن تقربه الى حقلها حتى تمنع تصورات واحتمالات مرتبطة بالزميل المائل أمامها .

٦ - إزالة التعب واستعادة النشاط بالتحدث :

هنا نجد عوامل ثلاثة هي : الشعور بالتعب ، والنفور من العمل ، والرغبة في الراحة . انها سلبيات أو معوقات تؤثر الانسان في حقله . استعادة التوازن والصحة الانفعالية كان يجري ، في ذلك الحين ، عبر تجديد الطاقة . وتجديد هذه أفعال إنّ كان في إقامة علائق مع زميلة تشارك في العمل . ومن اليسير ملاحظة التجاوب عند المتوسطة عمراً . وهكذا لم يكن الاختيار يجري في اتجاه الشابة والعزباء ، بل في اتجاه المتزوجة والمتقدمة في السن نسبياً . وهكذا كنا ننجح ، ثم نُكثّر . وكانت النتيجة أغلب الاحيان مضمونة . فهذا العمر

أقرب الى أن يستمع ، والى أن يفتح قلبه للحديث اللطيف ، والى كلمة حلوة تلقى وكأنها لا تعني شيئاً بينما هي غنية ودافئة .

٧ - حفنة من الأحلام :

جمعت في تلك الفترة أحلاماً كثيرة . وكانت طريقتنا تخطئ المرح بالجد ، والترغيب بالتسلية . ما جمعناه كان منه المخلوق ، والمزجي ، والقديم ، والمسموع عن صديق أو جار ، والمجتزأ . لكن التقطنا منامات شديدة التعبير والانخراط في هموم الزبون ورغباته . من تلك المنامات :

١ - رأى في منامه أن لسان صديقه مقطوع : كذب الزميل هنا فالمنام منامه لا منام صديق ، وحصل ذلك في الفترة تلك لا قديماً . لكن ؟ لكن لا بأس . ما دمنا ننتفع بحلمه ذاك .

٢ - آخر رأى في منامه أن أسنانه صارت رخوة في فمه : إن شئنا هنا كلمات تقول أكثر وأوضح قلنا ان الزبون هنا حلم بأن أسنانه تُقْلَع أو أنها مقلوعة . ومن سياق الحديث استنتجنا انه كان كلما مدَّ يده الى سن انخلع أو انقلع . وقدم لحلمه ذاك بتفسير ، وقدم معلومات تراثية شعبية نعرفها في القرية .

٣ - ثالث رأى في منامه أن بين يديه قنينة فيها شراب كالكولا : شرب من القنينة ، ثم لاحظ ان الباقي يقارب الريح فقط . وهذا قدّم حلمه هائلاً ، متحدياً . والواقع أنه كان متلهفاً على معرفة المعنى ، الا أنه كان يحاول الاخفاء عبر ذلك التحدي والسخرية من الاحلام وأصدقاء المفسرين(*) .

تفسير الأحلام ، عيّنات مختارة

إن الأحلام هي المنهج الأول والأهم في استكشاف اللاوعي ، إذ في الأحلام تُخفّ سلطة الأنا الأعلى فيُسَهّل بذلك وإلى حدّ بعيد تحدّي القواعد الاجتماعية والمُثُل الأخلاقية ؛ وبالتالي فإن المكبوتات تجد طريقاً لها ولو بشكل غامض أو مقنع إلى الظهور . فيما يلي بعض الأحلام المستخرجة من كتاب « تفسير الأحلام » لفرويد^(١) .

١ - القبعة من حيث هي رمز إلى الرجل (أو إلى أعضاء الرجل التناسلية)
نورد حلم امرأة في مقتبل العمر ، تشكو مخافة الأماكن الطلقة نتيجة الخوف من الغواية . قالت : كنتُ « أسيرُ في شارع ، والفصل فصل الصيف ؛ حاملاً قبعةً من القش كان لها شكل غريب ، فقد مال جزؤها الأوسط متجهاً إلى أعلى ، بينما تدلّت حافتها إلى أسفل (تتلّكأ في الوصف هنا) ، وتدلّنا بحيث صار أخذُ الجانبين منخفضاً عن غيره . وكنتُ في مزاج ملؤه المرح ، والثقة . فلما مررتُ بجماعة من الضباط الشبان ، حدثت نفسي قائلة : ليس بينكم أحدٌ يستطيع إيدائي »^(٢) .

التفسير الفرويدي يقول : إنّ القبعة هي رمز إلى عضو التناسلي للرجل^(٣) . وهنا يذكّر فرويد بالتعبير الألماني : فتاة وَقَعَت تحت القبعة أي أنها تزوّجت . هذه الحالة كانت تخشى الخروج بمفردها ، خوفاً من امكانية اغوائها . أما بعد أن أصبح لها زوجٌ له هذه الأعضاء التناسلية ، فأنها لم تُعد تخشى شيئاً من أولئك الضباط . أما بالنسبة لوصفها شكل القبعة (وخاصة تدلي إحدى حافتيها) فقد تبين أن زوجها يشكو من التدلي في إحدى خصيتيه أكثر من الثانية ، وكان بوّد الحالة أن تسأل : هل الأمر كذلك عند جميع الرجال ؟ وقد تنوب القبعة ، في حالات أخرى أقل ، عن عضو المرأة التناسلي .

٢ - الطفل الصغير رمزاً إلى عضو التناسل ، والسقوط تحت العربة رمز إلى الجماع :

المرأة السابقة « أرسلت أمها ابنتها الصغيرة خارج المنزل بحيث اضطرت إلى أن تذهب وحدها . تركب بعد ذلك قطاراً مع أمها وتلمح صغيرتها وهي تسير على سكة الحديد

(١) ترجمة مصطفى صفوان ، القاهرة ، دار المعارف ، ط ٢ ، ١٩٦٩ .

(٢) فرويد ، م . ع . ، ص ٣٦٦ .

(٣) يورد فرويد حلماء رواه شتيكل : قبعة في وسطها ريشة مقوسة ترمز إلى رجل عاجز جنسياً .

بحيث لا يصبح مفر من وقوعها تحت عجلات القطار . تسمع قعقة عظامها (ويحدث ذلك في نفسها شعوراً غير مريح ولكنه لا يبلغ مبلغ الارتياح الحق) . تدير نظرها خارج نافذة العربات لترى هل تستطيع رؤية الأجزاء من الخلف ، ثم تُنحّي على أمها باللائمة لأنها تركت صغيرتها تخرج وحدها «^(١)» .

التفسير : رحلة القطار هنا ترمز الى رحلة قامت بها المريضة حين غادرت مصحة للأمراض العصبية ، وكانت قد أغرمت بمديرها ، وكانت أمها قد جاءت لتصطحبها ، ف جاء المدير وقدم لها باقة زهر هدية الفراق فانحرجت المريضة أن ترى أمها ذلك . وهكذا فإنّ الأم تظهر في هذا الموضع في صورة شخص يقف بينها وبين أن تحب ، ولطالما لعبت الأم هذا الدور عندما كانت الحاملة لا تزال فتاة .

إن ابنتها الصغيرة ترمز الى عضوها التناسلي ؛ وذهابها لوحدها يعني أنّ الأم كانت تريد أن تحيا بغير رجل أي بغير حياة جنسية . ثم إنّ الحاملة تدير نظرها لترى هل تستطيع رؤية الأجزاء من الخلف ، يذكرها ذلك بأنّها شاهدت والدها عرياً من الخلف . وهذا ما دعاها الى التفكير بأن أعضاء الرجل التناسلية بعكس أعضاء المرأة يمكن مشاهدتها من الخلف . وفي هذا الحلم يبرز أيضاً ، وإن بشكل غير كاف ، أن « السقوط تحت العربات » يرمز الى الجماع .

٣ - تصوير أعضاء التناسل بواسطة المباني والسلالم والمغاور :

شابٌ يتمشى مع والده في مكان لا شك في أنه منتزه ...؛ لأنه [الحالم] يرى « مبنى الروتوندا » وقد تقدّمه بناءً صغير شد اليه منطاد بحبال ، غير أن المنطاد بدا متراخياً بعض الشيء . يسأله والده لِمَ كل هذا ؟ ويعجب الحالم لسؤال أبيه غير أنه يشرح الأمر له ، يجيئان بعد ذلك الى فناء طُرِحَ على أرضه لوح من الصفيح . يريد والده أن ينتزع جزءاً منه ، ولكنه يدير البصر قبل الاقدام على مثل هذا الفعل لكي يرى هل هناك عين ترقبه . يقول لأبيه : إنه لا يحتاج سوى الى مصارحة الحارس وله بعد ذلك أن يأخذ ما يريد وهو خالي البال . ينحدر من الفناء درج الى مغارة في جوف الأرض نُجِدَتْ حوائطها تنجيداً وثيراً كما يكون للمقاعد الجلدية ، وفي نهاية المغارة دهليز تبدأ معه مغارة ثانية ... «^(١)» .

التفسير : مبنى الروتوندا يرمز الى أعضاء الحالم التناسلية ، والمبنى الصغير الذي يتقدم الروتوندا هو كيس الخصيتين . وأما المنطاد المتراخي المشدود بالحبال فهو قضيب الحالم . لقد كان هذا المريض يشكو من ارتخاء قضيبه . يسأله والده في الحلم ما معنى هذا كله ؟ أي ما الغرض من أعضاء التناسل وما

(١) فرويد ، م . ع . ، ص ٣٦٧ .

(١) فرويد ، م . ع . ، ص ٣٦٩ .

عملها ؟ وكان بوّد المريض أن يكون هو السائل ، ووالده المجيب . ولكنه لم يفعل ذلك لأنه لم يكن يثق بوالده . أما الانتزاع هنا فيعني الاستمنا . ثم أن الانحدار على درج الى مغارة يعني أنّ الحالم كان قد أقام علاقة جنسية مع امرأة ، لكنه توقف عن ذلك بسبب مرضه وعجزه . ولذلك فهو يرجو أن يعينه العلاج على استرجاع قدرته .

٤ - الرمز الى أعضاء التناسل عند الرجل بواسطة الأشخاص ، وعند المرأة بمنظر طبيعي :

امرأة من عامة الشعب ، كان زوجها من رجال الشرطة ، تروي الحلم التالي : « ... وعندئذٍ اقتحم البعض الشقة فصاحت - وقد امتلأت رعباً - تستنجد رجلاً من رجال الشرطة ولكن رجل الشرطة هذا يدخل في هدوء كنيسة كانت تُسلم اليها عدة من الدرجات ، وكان يصحبه أفاقان . كان يشمخ من وراء الكنيسة جبلاً تعلوه غابة كثيفة . وكان رجل الشرطة يرتدي خوذةً وصدراً معدنياً وعباءة . وكانت له لحية سمراء ، وأما الأفاقان اللذان كانا يصحبانه فقد شدّ كل منهما الى حقوه إزاراً أشبه بالغرارة . كان هناك طريق يسلم من الكنيسة الى قمة الجبل وعلى جانبي هذا الطريق نبتت حشائش وشجيرات كانت تزيد على طول الطريق كثافة حتى صارت فوق قمة الجبل غابة حقيقية »^(١) .

ما هو التفسير : الكنيسة رمز الى عضو المرأة التناسلي أو المهبل ، و الدرجات رمز الى العلاقة الجنسية ، والجبل الذي تعلوه الغابة يمثل عضو الرجل التناسلي ، والغابة رمز الى شعر العانة ، والعباءة هي نصف كيس الخصيتين ، الخ .

٥ - أحلام الخصاء عند الأطفال :

أ - طفل عمره ثلاث سنوات وخمسة أشهر - لا يرتاح الى فكرة رجوع والده من جبهتها القتال - « استيقظ منزعجاً ، سائلاً ... : لِمَ كان بابا يحمل رأسه على طبق ؟ كان بابا يحمل رأسه على طبق في الليلة الماضية »^(٢) . إنّ هذا الحلم يذكر بعقدة الخصاء عند الأطفال . « ويذكر طالب يعاني اليوم عصاباً قهرياً شديداً أنّ الحلم الآتي قد عاده مرات متكررة وهو في السادسة من عمره : يذهب الى الحلاق لكي يقص شعره . تدخل عندئذٍ امرأة ضخمة صارمة الملامح وتقطع رأسه . يعرف أنّ المرأة أمه »^(٣) .

(١) م . ع . ص ٢٧٠ - ٢٧١ .

(٢) م . ع . ص ٢٧١ .

(٣) م . ع . ص ١٠٠ .

مرة أخرى ! الأحلام وتفسيرها عند فرويد

● يريد المرء المشي لكنه لا يتحرك من موضعه ، أو يريد أن يبلغ شيئاً من الأشياء فيصطدم بالعقبة تلو العقبة . القطار يؤذن بالحركة وهو لا يستطيع الوصول إليه ؛ أو هو يرفع يده ليثار الاهانة ، فاذا يده عاصية ، الخ . قد نجيب بأن شلل الحركة يسود عند النوم ، وأن هذا الشلل هو ما نشعر به حين نستشعر هذا الاحساس . وأنه لجواب سهل ، لكنه غير كاف ... (١) .

● وأما الأحلام الأخرى التي يظهر فيها العجز عن الحركة في صورة احساس وليس في صورة موقف وحسب - فتعرب عن ذات التناقض إعراباً أقوى : في صورة ارادة تقاومها ارادة مضادة . واحساس الحركة المكفوفة يمثل إذن صراعاً في الارادة (٢) .

● ولكن المنزل - كما لُح عليه بحق شَرَنْز وفولكلت ليس الدائرة الفكرية الوحيدة التي تستقي منها رموز الجسد - لا في الأحلام ولا في التخيلات اللاشعورية للعُصاب . صحيح أنني أعرف مرضى ظلوا مبقين على الرموز المعمارية للجسم والأعضاء التناسل (والاهتمام الجنسي يعدو أعضاء التناسل الخارجة بكثير) : فالأعمدة والعمدان المتوجّه تعني عندهم السيقان (كما في نشيد الانشاد) (*) ، وكل باب يدل على فتحة من فتحات الجسم (ثقب) ، وكل أنبوبة تذكر بالجهاز البولي ، الخ ، إلا أن الأفكار المتصلة بحياة النبات أو بالطبخ قد تُستخدم هي الأخرى بمثل هذه الكثرة عينها - لكي تستر الصورة الجنسية .

وإننا لنجد فيما يتعلق بدائرة الأفكار النباتية أن الطريق قد مهّده العرف الجاري الذي هو خزانة الأخيلة الاستعارية منذ أقدم العصور (انظر « كرم » الرب و « البذور » و « حديقة » المحبوبة في نشيد الانشاد) . كما أن التفكير في أقبح تفاصيل الحياة الجنسية وأبطنها - أو الحلم بها - قد يتأدى في إشارات ظاهرها البراءة الى أعمال المطبخ ، وإن الأعراض الهستيرية لتستغلّق الى الأبد على كل تفسير إذا نسينا أن الرمز في الجنسية تجد أحسن مخبأ لها وراء المألوف وما لا يستلفت الأعين (٣) .

إن الرمزية ليست خاصة من خواص الأحلام ، بل من خواص التفكير اللاشعوري ،

(١) فرويد ، م . ع . ، صص ٣٤٤ - ٣٤٥ .

(٢) م . ع . ، ص ٣٤٦ .

(*) [« وساقاه عمودا رخام مؤسستان على قاعدتين من إبريز » . الإصحاح الخامس ، ١٥] .

(٣) م . ع . ، ص ٣٥٤ .

وتفكير الشعب بنوع خاص ، وإنّا لنجدها في أغاني الشعب وأساطيره ورواياته المتوارثة وفي التعابير الدارجة والحكم الماثورة والنكات الجارية أكثر مما نجدها في الحلم . ولهذا لم يكن مفر من أن نشط بعيداً عن مشكلة تفسير الحلم إذا أردنا أن نوفي معنى الرمز حقه وأن نناقش ما يتصل بفكرة الرمز من مشكلات متعددة لا يزال القسط الأعظم منها بغير حل^(١) . وعلى ذلك نقصر ههنا على القول بأن التصوير بوساطة الرمز يدخل في عداد مناهج التصوير غير المباشر ...

فالأشياء التي ترتبط اليوم برباط رمزي كانت في الأرجح تتحد في الأزمنة قبل التاريخية في عينية تصويرية ولغوية^(٢) .

إن هذه النظرة تحظى بعرض قوي إذا أخذنا بنظرية اقترحها الدكتور هانس شبييرير (في تأثير العامل الجنسي في نشأة اللغة وتطورها ، ايماجو ١٩٢٢) . فهو يرى أن جميع الكلمات البدائية كانت تطلق على أشياء جنسية ثم أخذت تفقد معانيها الجنسية باطلاقها على أشياء وأوجه من النشاط مختلفة كانت تقارن بما هو جنسي^(٣) .

إنّ الأمبراطور والأمبراطورة (أو الملك والملكة) يصوران حقيقة والديّ الحالم في معظم الأحيان . وأما الأمير والأميرة فيصور الحالم أو الحالمة . غير أن السلطة العالية التي تعزى أيضاً إلى الأمبراطور قد تعزى أيضاً إلى عظماء الرجال ، وهكذا كان جوته - مثلاً - يبدو رمزاً إلى الأب في كثير من الأحلام (...) - وتُصور القضيبيّ عند الرجال كلّ الموضوعات المستطيلة مثل العصي وجذوع الأشجار والمظلات (لأنّ انفتاحها يقارن بالانتصاب) ، كما تُصوره كلّ الأسلحة المستطيلة الحادة مثل السكاكين والخناجر والمعاول. ورمز آخر يكثر استعماله وإن لم يكن مفهوماً كل الفهم ، هو مبرد الأظافر (أجامع الاحتكاك ؟) - وأما العلب والصناديق والأدراج والدواليب والمواقف فتصور الرحم وكذلك الموضوعات المجوفة والسفن وسائر صنوف الجوّاري . - والغرف في الحلم ترمز في معظم الأحيان إلى النساء ، فإن صورت أيضاً مداخلها المختلفة ومخارجها لم يبق في هذا التفسير شك . وأما الاهتمام بما إذا كانت الحجرة « مفتوحة » أم « مغلقة » فأمرّ يسهل فهمه في هذا السياق .

● ولأن تأخذ الرمزية بنصيب من حلم طفل ما زال في الرابعة أمر بالطبع من أشد الأمور جذباً للنظر . ولكن ذلك ليس استثناء بل هو القاعدة . وما بجانب الصواب إذا قلنا :
ان الحالم يجد لغة الرموز في متناوله منذ البدء .

وما هي ذي ذكرى خالية من كل تأثير غريب تقصها سيدة تبلغ اليوم السابعة

(١) م . ع . ص ٣٥٨ .

(٢) م . ع . ص ٣٥٩ .

(٣) ص ٣٥٩ (هامش رقم ١) .

والعشرين من عمرها ، وإنها لترينا بأي سن مبكرة يصطنع الانسان لغة الرموز خارج الحياة الحاملة كما في داخلها : كانت سنهما بين الثالثة والرابعة حين أخذتها مربيتها الى مرفق المياه مع أخيها الذي يصغرها بأحد عشر شهراً وفتاة قريبة تتوسطها في العمر ، لكي يقضي الجميع حاجاتهم قبل أن يخرجوا للنزهة . وكانت هي أكبر الثلاثة فجلست على مرحاض الكبار في حين جلس الطفلان الآخران على الأصص المخصصة للأطفال . وهنا سألت الراوية قريبتها : أنت أيضاً تملكين كيساً ؟ إن فالتزيمك سُجُقا صغيراً ، وأما أنا فكيس . فأجابت القريبة : نعم ، أنا أيضاً أملك كيساً . وسمعت المربية حديثهما ضاحكة ثم نقلته الى سيدتها ، فكان جوابها تقريراً محتدماً^(١) .

● أوجي الى فتاة أن تحلم بجماع جنسي مثلي مع صديقة لها ، فظهرت الصديقة في الحلم تحمل حقيبة بالية كُتِب عليها : « للسيدات فقط » . ويقال إن الحاملة كانت لا تملك أقل معرفة برموز الأحلام وتفسيرها ...^(٢) .

بيد أن التجارب التي أتاها بتلهائهم وهارتمان (١٩٢٤) تحظى بأهمية خاصة ؛ لأن هذين الباحثين لم يلجأ الى التنويم المغناطيسي . وإنما كان هذان المؤلفان يقصان قصصاً جنسية مكشوفة على المرضى المصابين بجنون كورساكوف وهم في حالة الهذيان ، ثم يلحظون ما يطرأ على هذه القصص من التشويه حين يُعيد المرضى روايتها . فوجدوا أن الرموز التي عرفناها من تفسير الأحلام كانت تظهر في رواياتهم (صعود السلم والطعن واطلاق النار رموزاً الى الجماع ، والسكاكين ولفائف التبغ رموزاً الى القضيبي) . ويعلق المؤلفان قيمة خاصة على رمز السلم لأنه « ما من رغبة شعورية في التشويه كانت تستطيع أن تبتدع مثل هذا الرمز » كما يلحظان بحق^(٣) .

يتحدث فرويد عن الأحلام ذات المنبه السنتي قائلاً : إن القوة الدافعة الى هذه الأحلام عند الذكور لا ترجع الا الى النزعات الاستمنائية في زمن المراهقة^(٤) .

● فأما أحلام السقوط فيغلب أن نتسم بطابع الهيئلة . ولسنا نجد صعوبة في تفسيرها عند النساء ، فهؤلاء يكدن يسلمن دائماً بأن الاستخدام الرمزي للسقوط يصف الاستسلا لدافع عشقي (م . ع . ص ٣٩٩) .

● وأما الأشخاص الذين يحلمون كثيراً بالسباحة ويشقون الموج في انشراح عظيم فهم في العادة ممن كانوا يبللون فراشهم . وهم اليوم يعيدون في احلامهم لذة تعلموا الاقلاع عنها منذ زمن طويل (ص ٣٩٩) .

(٣) م . ع . ص ١٠٠ ص ٤٠

(٤) م . ع . ص ٣٩٤

(١) م . ع . ص ٢٧٨

(٢) م . ع . ص ٢٨٩

● وأما أحلام الحريق فيؤيد تفسيرها هذا القانون التربوي الذي يحرم على الأطفال « أن يلعبوا بالنار » لكيلا يبللوا فراشهم في الليل . ذلك أن هذه الأحلام أيضاً يكمن وراءها أثر ذكروي عن بلل الفراش في فترة الطفولة (ص ٣٩٩) .

● قصران عظيمان قام بينهما - الى الخلف بعض الشيء - منزل صغير مغلق الباب . تقودني زوجي في جزء من الطريق يؤدي الى المنزل الصغير ثم تدفع الباب فأدلف بسرعة ويسر داخل فناء يميل بزاوية صاعدة .

(...) فان من له ولو دراية قليلة بتفسير الأحلام سوف يذكر على الفور أن النفاذ في أماكن ضيقة وفتح الأبواب المغلقة بين أكثر الرموز الجنسية شيوعاً وسوف يدرك في غير عناء أن هذا الحلم يصور محاولة في الجماع من الخلف (بين الردين العظيمين في جسم المرأة) . والممر الضيق الصاعد بزاوية هو المهبل بالطبع . وأما المساعدة التي ينسبها الحالم الى زوجه فلا تفسير لها سوى أن مراعاة الزوجة هي المانع الأوحى الذي يحول بين الحالم وبين الاقدام على مثل هذه المحاولات في الحياة الواقعة (ص ٤٠٠) .

● ومرة واحدة هي التي حيرني فيها مريض بعصاب قهري إذ قال : إنه حلم حلماً رأى فيه أنه يزور منزلاً كان قد وُجد فيه مرتين من قبل . ولكن هذا المريض على التحديد كان قد ذكر لي منذ زمن بعيد قصة ترجع الى سنته السادسة . حاصلها أنه شارك أمه سريرها مرة . فأساء انتهاز الفرصة بأن دس اصبعه في عضوها وهي نائمة (ص ٤٠٣) .

فلنحاول معاً تحليل نفسية البخيل تدبر النمط الجاحظي في « البخلاء »

١ - إنَّ علم النفس إذْ يلقي أضواءه على البخل كحادث نفسي ، يختلف عن الأخذ الأدبيّ له (*) . فالنماذج الأدبية تفهم البخل من زاوية معينة ، أي أنها تقوم على بناء شخصية وهمية تجسّد هذه الناحية في الانسان ، ثم تكّدس حول تلك الشخصية وقائع وحالات يظهر فيه البخيل بسلوك مضحك ، أو غير شائع ولا عام بين الناس . هكذا كانت شخصيات الجاحظ في كتابه البخلاء ، وكذا فعل أيضاً موليير (الكاتب الفرنسي الهزلي في القرن السابع عشر) في مسرحية « البخيل » .

أما علم النفس فهو - وإنْ انتفع من الدراسات التي قدمها الأدباء في وصف البخيل وسلوكه - فإنه يدرس الأسباب والدوافع ، أي أنه يبحث في المكوّنات الدفينة والبعيدة التي تجعل هذا الانسان أو ذاك بخيلاً ، يقرّر على نفسه وعلى غيره ، بحب المال والاقتناء ، يكره التخلي والعطاء ، يبحث في الكسب والجمع بواسطة وسائل تختلف درجتها من حيث الأخلاق حسب أنماط من البخل هي عديدة .

إن قصدينا هنا هو تحليل بعض المعطيات الاستقصائية داخل شخصية المصاب بالبخل ، ثم تبسيط الدوافع والحوافز الانفعالية والاجتماعية وخاصة النفسي منها . إن الشخصية الانسانية هنا ذات متاعب وهموم ، وهي تسعى لاشباع هوى لا يشبع ، بل بالعكس فكلما تغدّى ازداد ذاك الميل عمقاً . إن الأسباب النفسية التي تغل البخل وتوضح تكوينه ونموه في شخصية الانسان عديدة ومتشعبة . فالمعلوم في السيكولوجيا العامة أن النفسية الانسانية متعددة النواحي ومتداخلة ، وتتشابك وتتدافع فيها العواطف المتعاكسة والغرائز والميول والعقل والاتجاهات الاجتماعية والأخلاقية والقيم العليا مع كل ما يشكل « الأنا العليا » . فالغموض في نفسية الانسان إدّن ، وتكدس التفاعلات والتبادل يجعلان من الصعب تحليل حادث نفسياني ، كالبخل هنا ، بسبب واحد نعمه كقانون ثابت ، يشمل جميع الحالات ومختلف الوقائع .

إنّ للبخل اسباباً نفسية : فمن الأسباب النفسية المعلّلة والمحلّلة لهذه العادة مي مسلك بعض الناس ، سعي المصاب للتعويض عن نقص في جسمه أو نفسه . وربما يكون هدف البخيل هنا هو إعادة التلاؤم مع بيئته ومجتمعه ، أو مع « الأنا » نفسياً في بعض الأحيان . وقد يكون البخل انتقاماً من أيام مضت أو من حوادث اليمة انتهت ، أو أنه يخاف .

(*) تُستدعى هنا شخصيات الجاحظ .

عودتها أو نتائجها أو ما سببته له من بقايا في نفسيته. ومن اليسير فهم هذه الدوافع. بعبارة أخرى ، إنَّ القضية قضية قلق متين ، وتخوف عميق ، في بعض الأحيان . وبهذا فالبخل هنا ، إذن ، هو عملية دفاعية ضد المستقبل . كما أنه قد يكون عمليةً ضد الماضي . أما السلوك الآنِي لدى البخيل فهو موجّه بفعل أحد هذين الدافعين : يوجّه الدافع الأولُ نحو النكوص والعودة الى ما كان، أي يُبقي المصاب كما كان في الماضي. ويوجّه الدافع الثاني الى المستقبل ، فيأتي السلوك تحسباً وتخوفاً مما يظنه قريب الوقوع ، ممكن الحدوث .

إن تحليل بعض حالات البخل الواردة في كتاب الجاحظ يُظهر أن عوامل نفسية دفينية ، لكن واضحة ، تقود الى الوقوع في البخل . على ذلك فقد تكون الأسباب تعويضاً عن فشل في الحياة العامة ، أو في العلاقات الاجتماعية ... وفي بعض الأحيان يُقصد بالتقدير سحق فشلٍ سابق ، أو تناسيه ، أو تغليفه ؛ كما يحدث بعد أزمة عاطفية على سبيل المثال . ولسنا هنا في مجال التفصيل ، تكفينا المبادئ العامة والاطلاع السريع على بغض الشخصيات البخيلة عند الجاحظ .

٢ - ننتقل الآن الى القسم الثاني من الندوة وهو التعرف على ميزات شخصية المصاب بهذا الداء أو بهذه المشكلة النفسية الاجتماعية على الاصح . إنَّ للشخصية هنا طابعاً معيناً يجعل فيها خطأ واحداً ، وتشابهاً جامداً في المسلك والوعي للقضايا ، وأمام المشاكل . إنه يضع في كل موقف عامل المادة والكسب . هو مسبقاً يعطي الاولوية لعدم العطاء وللتقدير. ومن ثمَّ فإن هذا العامل المادي وحده يوجّه السلوك والنفسية، أو يقود خلفه مختلف العوامل والاتجاهات بل والهموم للشخصية في سلوكها الفردي والعائلي والاجتماعي. في البخل تفقدُ الشخصية طواعيتها ، وربما ينحسر انفتاحها على شتى الحقول؛ فتتقيد وتجمد ضمن قوالب مسبقة . وتوجّه بذلك نحو غايات كسبية ، والى نفعية ضيقة . كما تتضح النتيجة قبل أي مناقشة للحوادث والمطلوب منه أو الوقائع . فيسلّم البخيل بالغاية قبل البحث بالامكانية والوسائل أو المسببات . انها صيغة واحدة تغطي على الشخصية ، وإنه جزء واحد منها يتضح على أساس الأجزاء الباقية فيطغى على تناسقها وتعددتها ، ويُخضعها لقانونٍ هو حتمية المنفعة المادية . وبالأجمال ، فإن هذا ما يعطيه شخصية صلبة في حقله المتعلق بهذه الناحية فقط . أما في المجالات المباشرة ، فلا نجد لديه الطاقة أو الحيوية المتوقدة عينها ، ولا الامكانيات النفسية والعقلية المتوترة كلها أو المحيضة .

نشير أيضاً الى أن الجاحظي في هذه الحالة يتميز بكثرة الحيطة واليقظة ، وبكثرة الهواجس والقلق المختلف . وفي بعض الأحيان قد يستسهل اتباع الاساليب الملتوية ، وكل ما يؤدي به الى غايته القصوى . ومن السهل على الجميع ملاحظة كون البخيل متقد الذكاء

عندما يتعلق الأمر بقضية تشبع هواه . لكنه قد يفقد الكثير من التخطيط واليقظة عندما تكون غايته مؤمنة . انه يجد لذته القصوى في الاطمئنان الى جَمْع المال ، والمحافظة عليه ؛ أو في تأمله . يضيق على نفسه وعلى ذويه في سبيل اشباع ميوله ، أو غاية هواه . فاللذة السطحية ملغاة هنا في سبيل اللذة الأعمق التي هي المال، كما يسكت عن اللذة الآنية في سبيل اللذة الأبعد والاوسع وهي التكديس للمال الذي يجد فيه القيم العليا وغاية الغايات .

٣ - لنأخذ حالة معينة بدلاً من البحث في العموميات : تصوّر نفسك أمام صديق بخيل . ثم حلّل مشكلته . هناك مثلاً شاب دخله ممتاز ، الا أنه ينفق بشكلٍ مقتر يمكن تسميته بالمخجل . والحقيقة أنه بعد التحليل النفسي لا يجوز لومه على هذا المسلك . فالتغلغل في مدفونات نفسيته ، واللاحاق بالكامن والمتخفي في لا وعيه ، يثبت أنه لا يود في جمعه المال الانتماء الى طبقة أعلى مثلاً ؛ وإنما القضية عنده متعلقة بماضيه الأليم . فقد عاش فقيراً ویتيماً . إنّ أخايدَ عميقة ما تزال مؤثرة مؤثرة فيه منذ طفولته التي أمضاها في عدم الاطمئنان ، ودون اشباع حاجات الأمن النفسية لشخصيته . من الطبيعي أن لا نقسو على هذه الحالة . لكن الى حدّ فقط ؛ إذ لا ننسى أن المرء قد يستطيع الإنفكاك عن ماضيه ، والانطلاق الحر نحو المستقبل .

يجد بعض المحللين النفسيين في البخل والسخاء المفرط حوادث نفسية ترجع الى الانفعالات المتعلقة بتربية الطفل من حيث نظافته الفردية التي تعود عليها الأم . ان أسلوب الانسان في الحياة يتكون في سنواته الأولى ، ويتم تنظيم الحياة - الى حد بعيد جداً - منذ الطفولة . والقول بصلة بين السخاء والبخل وبين الانفعالات المحيطة بالتخلص من الفضلات عند الطفل ، قول فيه أضواء وعلمية الى حد بعيد . بمعنى أن الأم في عنايتها بتنظيم تلك العادات عند طفلها تخلق فيه الاستعداد للبخل أو لعكسه .

على أنه يجب أن نلح هنا على أن في البخل خوفاً وهواجس ، أو أنه وسواس متسلط . وسبب هذا الوسواس هو انفعال محزن يجهله العقل ، ومكبوت في اللاوعي . لذلك فان العقل قد لا يستطيع فعل شيء ضده . ولا شك أن التحليل النفسي بواسطة وباستطلاع التداعي العفوي يستطيع الوصول الى المنشأ الذي يعود الى عهد الطفولة غالباً . ولكنه يجب أن نقول أن التحليل النفسي لا يشفي في معظم الحالات التحليلية . الا أنه يساهم عادة في تفهّم الوسواس المتسلط والأسباب ، أقل مما يساعد على التغلب عليه والشفاء منه . وهذا يجب البحث في علاج البخل من مرضه النفسي ، من العُصاب .

ليس من مجالنا هنا البحث في كون البخل نافعاً أحياناً ، أو أنه يزداد في بعض الأوقات . نلاحظه موجوداً في بعض العائلات ، وقد تخلقه أو تقوّيه بعض الثقافات والمذاهب ، أو بعض النظم الاقتصادية . لكننا نقول أن البخل كشيء نفساني يوجّه العقل الواعي واللاوعي أيضاً . نكرّر للتذكّر قصة أحدهم الذي ينسى المفاتيح عندما يود أن يفتح

صندوقه ليعطي ، ويجدها عندما يوت استعمالها لايداع المال عند أخذ من أحد . وهذه قصة بسيطة ومكررة ، لكنها بعيدة المعنى . كل منا لاحظ أحياناً على نفسه ، أو على صديقه ، ما يشبه ذلك من قريب أو بعيد ، فيما يتعلق بكتاب استعرنه مثلاً .

* * *

٤ - وقبل ختام هذه الندوة فلنحاول التحليل . فلنجرّب الغوص في أعماق مشكلة نفسية واجتماعية كالبلخ . ضَع القلم في يدك ، والورقة أمامك . فكّر هنيهة ، اكتب اسم صديقك أو جارك أو عزيز لك بخيل ، وابدأ معي خطوة خطوة :

١ - هل هو يخاف من الفقر ؟ أيخاف من أن يفقد عمله ذات يوم ولذا فهو يسعى للوقاية ويتباذل حتى لا يحتاج ؟ أهو بخيل على نفسه ، على ذويه ؛ أو على نفسه ، وعلى ذويه ، وعلى كل البرية ؟

٢ - هل هو بخيل في سبيل أن يجمع ثروة تعطيه قيمة بين الناس ، أي هل بخله يهدف الى ظواهر اجتماعية وتعزير جاهه ؟

٣ - هل بخله « وراثي » ، أي هل هو عاش في أسرة بخيلة ؟

٤ - هل بخله تغطية فشل اجتماعي ، أو فشل في حب ، أو فشل في الوصول الى جاه... ؟

٥ - هل عاش في فقر ، أو إنه عانى ويلات الجوع في طفولته ؟ اذاق طعم الحاجة ،

هو أو أهله ؟

٦ - هل بخله يهدف الى تعويض نقص في جسمه أو في شكله ؟ ذلك أن الكثيرين -

وهم مُحَقَّقون - يرون في المال مخزن قيمة للشخص .

لن نطيل أكثر . فتش له عن أسباب . فقد تبقى أسباب أخرى يستقصيها المحلل النفسي وتدور حول طفولته ، ووضعه بين أخوته في عائلته ، وعلاقة أمه أو أبيه به . هناك دائماً أسباب إكتشافها يعني فهمك لسلوك هذا الصديق . في البدء لا تقسو عليه . عمك معنا كان تحليل نفسيته لا الحكم عليه من وجهة قيميّة أو من حيث رأي الناس فيه . ما يقوله الناس عنه ، أو رأيك فيه ، موضوع آخر . وليس أبدأ عمل التحليل النفسي . المعرفة سلاح ، إنها قدرة هائلة . ستعذره عند فهمك لبخله وسلوكه العُصابي ، ولعلك تساعدك بأن تضع أمامه الحقيقة .

* * *

والخلاصة ، ماذا قلنا إذْ رغبتنا في التحليل لنفسية بعض شخصيات الجاحظ ؟ لماذا

كان هذا أو ذاك في كتاب « البخلاء » مدفوعاً بقسر ومحبة الى أن يُقَرَّر على نفسه ويحبس أمواله ؟ أو لماذا هذا أو ذاك من الشخصيات البخيلة هو مريض عصبياً ؟ كأنّ الاصابة بالبلخ هي اصابة بعُصاب ؛ وشخصيات الجاحظ تستحق الدراسة لأنها نمط سلوكي بشري . لكن الجاحظ جَمَعَ ولم يحلل ...

سيكولوجية اللّعب واللّعبة عند الأطفال القسم الأول : اللّعب

١ - ضروريّ اللّعبُ للأطفال :

لا يتصور أحدُ طفلًا غير كثير اللعب ؛ فكأنّ اللعبُ خلقُ للطفل . وتُظهر كثرةُ اللعب ميزةَ الأطفال . وعندما تأخذ القدرات الحَرَكية عند الطفل بالنمو يبدأ اللعب عنده : فيبني بيتاً ، يَدْفَع لعبة ، يَلْحَقُ بِكُرّة ، يصعد على طاولة ، أو ما الى ذلك ... وهكذا فان الميول الحَرَكية تأخذ بالتجمع والتطور ، الى جانب اهتمامات الطفل الأخرى . إن اللّعب هنا يخدم النمو ، يساهم في تطوير الطفل ويُقَدِّمه من كل النواحي: البدني منها والعقلي والسلوكي .

اللعب ضروريّ ، بل وانه حاجةٌ يجب اشباعها . هذا مع أننا قد نرى أطفالاً يلعبون قليلاً ، ومع ذلك فهم يعيشون ويتقدمون . كيف نوفق اذن بين هَذين الموقفين ؟ في الواقع ، ان اللعب ضروري لنمو البدن ، وتفتح القدرات الحركية والتحكم بالاعضاء ؛ بل ويجب أن ندفع الولد دفْعاً الى اللعب والحركة . أما الاطفال القليلو الحركة والكثيرو الهدوء فلا يقول علم النفس بأنهم سيكونون في مستقبلهم أذكى ولا أنجح من كثيري اللعب في طفولتهم ؛ فعلى العموم ، العكس هو الأصح .

٢ - اللّعبُ في المدرسة :

في المدرسة يُبدأ عادة بتنظيم الأطفال الى مجموعات . هنا تبرز المنافسة . والأهم هو أننا نستطيع الى حدٍّ بعيد معرفة نفسية الطفل من خلال تأملنا لسلوكه في اللعب مع رفاقه . في النشاط الجماعي ، في الملعب ، يتكشف لنا أسلوب الطفل في العمل وخطته : فهناك الطفل الهجومي في لعبه ، وهناك المسالم ، الخ ، كما نلاحظ أنّ هذا يراوغ ، وأنّ ذاك سريع الانفعال . ومنهم من يأخذ الأمور بجدية أو يكون شديد الاخلاص ؛ ومن الأط من تلاحظ أنهم في لعبهم لا يبذلون استعداداً للتعاون ولا للاندماج . في اختصار ، لمراقبة الطفل وهو يلعب مع رفاقه طريقة تُعرِّف على شخصيته ، وتشخيص أو تنبؤ بأساليبه في الحياة وبنفسيته ومناهجه كما ستكون عند النضوج .

٣ - اللعب الخيالي :

يُلاحظ أنّ بعض الأولاد يقومون بأدوار ، فيمثلون دور المدرس أو دور الأب أو دور الأم ؛ ومنهم من يقوم بدور الشرطي ، أو البائع . فما القصد والنفع من ذاك كله ؟ يُطلق علم

النفس على هذه الأنواع اسم اللعب الخيالي . هنا نجد أن الطفل يقلد ، أو يعيش خلال فترة ما وظيفة معينة ، أو يتبنى سلوك أبيه أو سلوك المدرّس . وفي هذا الكثير من المنفعة لنمو الطفل ، وتوسيع مداركه ، وإغناء شخصيته . نرى الطفلة تحمل لعبة تقول إنها أختها مثلاً ، فتتكلم معها أو تعتني بها . والطفلة في هذا تقلد ، وتلعب . وما الطفولة الا لعب وتقليد ، ينظر علماء النفس والجميع .

٤ - اللعب اشباع ميول لا واعية :

هل يعني ذلك أن اللعب هودائماً أفراخ واشباع لميول لا واعية ؟ وهل كل أنواعه هي من هذا القبيل ؟ في الطفولة الأولى والثانية خاصة ، يكون اللعب تهيئةً للنشاطات التي سيمارسها الانسان في حياته بعد أن يكبر . وعند الانسان الراشد تُعدّ ممارسة بعض الألعاب تناسياً أي حلاً لمشكلة ، أو هرباً منها أو من واقع صعب . وربما يكون اللعب تغطيةً لفشل ، أو في سبيل اكتساب الراحة النفسية ؛ إنه أحياناً عديدة إشباع لبعض الغرائز ، أو تصعيد بها الى درجات أسمى . وبالطبع ، من البديهي القول إن اللعب يبعث الارتياح والاسترخاء ، ويحدث لذة وشعوراً بالفرح . إنه إشباع حاجتنا أو غريزتنا للحركة .

٥ - اختلاف الألعاب باختلاف البيئة والمهنة ... :

هذا التحليل النفساني للعب نافع وصائب ، لكننا لا نكتفي بذلك الغوص في النفس البشرية لتفسير سلوك . فقد نجد أن ألعاب الأولاد في الساحل تختلف عنها في الجبل ، أو عند سكان القرى ؛ إننا نلاحظ اختلافها باختلاف المهن والمحيط بشكل عام . ان الألعاب تختلف حسب عمل الآباء ، وبحسب البيئة . ثم ان لعامل التقليد تأثيراً فعالاً في تكوين نوع اللعب . الا أننا نود التنبيه الى ألعاب موجودة في كل مكان وزمان وعند كل الأمم وفي كل الحضارات . ذلك هو مثلاً لجوء الأطفال عموماً الى اللعبة أو الدمية ، والى ممارسة لعبة الحرب ، ورمي القذائف . والمدهش أن أحدث الألعاب تقدماً وتقنية تقوم على مبادئ الرمي والقذف والاطلاق . ثم إن الألعاب تختلف أيضاً باختلاف جنس الطفل وعمره . هذا ما يلاحظ عند كل الأمم ، وفي كل الأزمنة .

٦ - الألعاب والأعمار وجنس الطفل :

تنقص أنواع اللعب مع تقدم الطفل بالعمر . ويلاحظ دون صعوبة أن البنات يتجهن الى اللعب بالدمى ، أما الصبية فالى تأدية دور الجندي مثلاً . من الطبيعي أن لا يكون اتجاه كل جنس صوب نفس اللون من الألعاب ، ومن الطبيعي أيضاً أن تخف تدريجياً أنواع النشاط والحركة كلما تقدم الطفل في العمر . لقد أجرى أحد علماء النفس إحصاءً حول تلك القضية ، وأثبتت الجداول أن متوسط عدد النشاطات في اللعب ، في العام الثامن ، تكون

حوالي الأربعين . ثم تنخفض حتى النصف في العام السابع عشر من العمر . في الثامنة من العمر تكون أعلى نسبة من النشاطات ثم تنخفض تدريجياً حتى تستقر عند البلوغ . تستقر لانها تندمج ، ولأن الحركات تتكشف ولأن اختيار اللعب المفضل يكون قد تم . ثم لأن الفرد ينغمس في مشاكل حياتية أوفي عمله . من هنا اذن ثقل مساهمة الفرد في النشاط الحركي . وفي جميع الأحوال فان معظم أنواع اللعب التي تزاول في السنوات الاوائل هي التي تبقى في أغلب الأحيان . ففي الطفولة تتكون أنواع اللعب التي سنمارسها بعد النضوج ، بوجه عام .

٧ - اللّعب ومنافع اللّعب التربوية :

الملّعب هو أيضاً مدرسة . واللّعبُ يربي ويشدّب ويصقل الأطباع . انه يساعد على بناء الشخصية ، وتقويم السلوك ، ونمو القدرات . وهناك حاجة للحركة لعلها كالحاجات البدنية الأخرى ، وذلك عند الطفل وعند الراشد . ولا شك في أن اللعب كالترفيه والعمل واللهو ضرورات للطاقة والحيوية عند الانسان . من جهة أخرى ، ان الألعاب الجماعية والمنظمة والحركات الرياضية أساسية وضرورية ، فمنافعها كالبديهيّات معروفة جيداً في التربية الحديثة . من هنا نجد أن بعض طرائق التدريس قد مزجت بين الافادة المدرسية واللعب ، أي أنها توجهه نحو غايات اجتماعية مثلاً . وصار اليوم معروفاً أن تدخل المدرّس المتسلط في ألعاب الاولاد يسيء الى هؤلاء ، والى نشاطهم ونتاجيتهم .

٧ - تجربة للاقتداء التربوي وللتفكير :

من التجارب النافعة ، وعلم النفس يلجأ دائماً لذلك أو الى اعطاء الامثلة والحالات ، كانت تجربة قام بها أحد علماء النفس الاجتماعي . لقد أعطى عملاً واحداً لمجموعاتٍ من الأطفال . المجموعة التي كانت تسودها الديمقراطية أعطت أفضل نتيجة ؛ أما المجموعة التي كان رئيسها يتدخل في التفاصيل أو في كل شأن فان النتيجة كانت أسوأ النتائج . هذا مع ما صاحب ذلك من غضب المشتركين أو عدائيتهم تجاه رئيسهم ... ولا شك في أن هذه التجربة النافعة تُظهر أثر التعاون والتشاور حتى في عالم اللعب عند الطفل ...

٨ - اللّعب والمتفرجون والمتنافسون :

عندما يتبنى الجمهور هذا الفريق الرياضي أو ذاك فكأنه يندمج فيه ، أو كأنه يلعب معه ، أو كأن كل شخص مشترك فعلاً في المباراة . هذا ما يسمى بالتعيين أو التماهي النفساني أو الاندماج بالبطل بشكل يشبه الاتحاد اللاواعي معه . إن الذي يحب هذا البطل أو الفريق الرياضي يشاركه في انفعالاته . وعندما يربح البطل ، فكان المعجب به قد ربح هو أيضاً . نحن نحب أن نلعب ، وأن ننصر . لكن لا الوقت ولا القدرات ولا الظروف

تساعدنا . لذلك يبدو البطل وكأنه ينتصر عنا ، أو كأنه يحارب عنا ؛ فكأننا نحن الذين ننتصر . انه يمثلنا . ونحن نتقمصه ، ونتوحد معه ، ونتماهى فيه . ومن هنا ينبع اغتباط الجمهور عندما يتغلب بطله ، فذاك إشباع خيالي للرجبة بالتغلب والظفر ؛ وهي رغبة مكبوتة أو لاواعية تتحقق بطريقة غير مباشرة. وذاك هو التفسير لما نراه في الملاعب حيث المتفرجون يبتهجون عندما يربح فريقهم ، ويغضبون ويسخطون عندما يخسر . فالمتفرجون يرون أنفسهم في فريقهم المفضل . ويسقطون أمانهم عليه . ويصدق ذلك على الشعب وبطله .

القسم الثاني : الولد واللعبة

١ - اللعب ، وظائف وطاقة تهية للاجتياف والتكيف:

كلُّ ولدٍ يلعب . يلعب لأنه ولد ، ولا بد من ذلك بسبب الطبيعة والحياة : اعداداً للمستقبل ، وحاجة حيوية أساسية لنمو الجسم والفكر وللانخراط في الحقل وللتعلم والتربّي ، ورداً على اللامحركة أو القمع ومفروضات الأهل على نشاط طفلهم . أسبابية اللعب ومقاصده كثيرة ؛ لا تهمننا . موضوعنا هو تثمير ذلك وليس فقط لأنّ اللعب يكشف شخصية المتعلم ويعطي نظرة غير كلية على ما سيكون^(١) . وهكذا فنافعاً سيكون اذن تثمير الطاقة تلك في التعلم والتوجيه ، ليس فقط عند الولد بل وأيضاً في حالات وأعمار أخرى يتحول فيها اللعب الى جماعي ، ومنظّم ، وتثقيفي اخلاقياً وتعاملياً وعلائقياً . فاللعب إنماء للشخصية ، والتّجمّع ، والديمقراطية .

٢ - اللعبة عند الطفل لا يختارها ولا يصنعها .

نختارها ويصنعونها ؛ الحلقة المفرغة :

نحن في مجال اللعبة للطفل العربي ، كالحال في المجالات الأخرى ، استهلاكيون . نأخذ لُعب الآخرين المصنوعة وفق خيالهم وذوقهم واهتماماتهم وأساليبهم في العيش والسلوك . ولكل فئة اجتماعية عندنا ما يلائم الدخل من لُعب تنمّي اقتصاد صانعيها ومراميهم ، وتعيق الوظيفة للعب في أطفالنا ، وتبعدها عن العفوية وعن مطلوباتنا من صغارنا ومستقبلنا . نستعير فنّاً آخر ؛ نستهلك فنّاً نستهلك طاقة وثقافة وطموحات . وهكذا نلاحظ أن الظاهرة المرّضية في تربيّتنا تبدأ معنا أو ، بحسب تعبير قديم ، منذ نعومة أظفارنا . فمنذ السنوات الأولى من العمر والتربية نوقع الولد في مناخ يَخُص الآخرين ، ويستلبنا ، أو يجرحنا ، ويعزّزهم في ذاتنا . وبذلك فطفلاً لا يعمل بل يُعمل عنه ؛ ولا يُحرك بل نُقدّم له . يكون متقبلاً وفاتراً ؛ ومستقبلنا يوده فاعلاً ومتحدياً ويغير في الحقل لا تُخضعه .

(١) في الأحاديثية (مجموع الأحاديث النبوية الموضوع منها والضعيف والصحيح) انْ غرام (كثرة حركة الطفل وحبه للعب) الولد اشارة الى انه سيكون ناجحاً .

مغريات الحاجات المصطنعة وتملقات الرغبات والأفكار الاستهلاكية الآخذة إليها بقوة . أن لعبة الولد ثقافة ، أو هي تعبير ثقافي اجتماعي ، ونمط فكري استهلاكي . دعوا مجتمعنا يخلق لعبة ، ودعوا طفلنا ينتج ويتثقف عبر لعبه ولعبه . فالتعبير عن الذات يبدأ من البداية ، واستهلاك لعب الآخرين يُبقينا ملحقين . ونحن نلحق أطفالنا بنا عندما نختار من اللعب ما يغطيها وما هو ذوقنا واسقاطاتنا . ونلحقهم من جهة أخرى بالأجنبي ذي البطش أو البأس الشديد عندما نعطيهم لعبة ... وفي الحالتين فإن فلسفة التربية تنبه الى ما نجنيه على الطفل بأيدينا ورغمنا ، عن وعي وبلا وعي ؛ وتنبيه إلى الحلقة المفرغة التي ستبقى الأمة فيها بسبب العجز عن القفز خارج ما يُفرض عليها. نهى نحن الطفل ليبقى مثلنا مستهلكاً ويفكر عنه الآخرون فيتحول الى شيء ، الى متاع . بل الى « سقط المتاع » . لعبة الطفل ليست حيادية ، ولا هي فائرة ، أو بلا معنى . انها مرتبطة بسلطة وبنية ثقافية خارجة عنه . ليس عندنا اللعب أو الدمى الخاصة بنا . والموجود عندنا منها اليوم يحمل الآخرين الى الولد ، ويأخذه اليهم ، ونلقيه بأيدينا في تهلكتهم . فلعبهم تمنع تجربته ، وتعزز تجربتهم ومعاييرهم بوثنيتها الجديدة وخداعها للانسان .

العَرَّة

العرة ، أو الخلجة^(١)، هي عارض نفسي يسيطر على الانسان . تدل على مشكلة نفسية مكبوتة في اللاوعي ، وتعني أن هناك شيئاً معيناً في القاع ، إذ أن الأسباب النفسية تبقى كامنة وقوية في النفس وتحاول أن تُفرج عنها بإيجاد حركات أو عادات لا يستطيع الشخص التخلص منها ، بل على العكس يحاول التكيف معها .

حاول الكثيرون درس أنواع الخلجة، ووصلوا إلى معرفة أسبابها. فهي غالباً ما تكون جنسية ونفسية ، وأكدوا أنه من الضروري علاجها نفسياً بإخراج هذه المكبوتات من اللاوعي ، خاصة متى أدركنا أنها تزداد في الحالات الصعبة أو المواقف الحرجة .

أنواع الخلجة كثيرة جداً ، ودائماً لها معنى . ولذا نستطيع ان نذكر الأنواع الشائعة عند كثير من الناس وأهمها :

- تضبيب قبة القميص ، أو تضبيب الثياب أو نفضها .
- رفع الكتف وتعليته بغرور .
- الغمز بالعين ، أو مسح الأنف . وما هو خاص بالعين والأنف له أسباب جنسية غالباً .

وهناك أيضاً حالات أخرى ، مثل :

- الذي يفرك يديه .
- مص الشفتين ، أو مص الأصابع عند الأطفال .
- قضم الأظافر^(٢) .
- وهناك أيضاً النحنة والسعلة أو حال ذلك الذي يبلع ريقه كثيراً .
- هزّ الرجلين ، والدق بالحذاء L'écarquillement .
- حال من يعضّ على غطاء القلم ، أو يمص طرف القلم ، أو الذي يقضي وقته وهو يرسم أشكالاً مختلفة على دفتره ، أو يظل حاملاً قلمه ويشخطر على الورق .

تلك هي أهم أنواع الخلجة التي نراها عند كثير من الناس . ويظن الكثيرون أيضاً أنها حالات طبيعية ، أو أنها حركات مألوفة ، وغير مقصودة ؛ ولا تحمل أدنى معنى ولا

(١) يسميها الأجنيون (الفرنسيون والانكليزية) . تَك . تسمى في الدارج عندنا . الهَزَّة أو الخصلة .
(٢) في الأجنبية أونيكوماجي (مأخوذة من اليونانية ظَفَر + أَكَل) . هنا نجد نكوص الى الطفولة ؛ وهنا حلٌ لمخاوف ، أورد على توتر (قلق ، اضطراب ، صراع ، الخ .) .

أيّ دلالة . ولا شك في أنّ الوعي بها لا يحل المشكلة دائماً . ففي الواقع ، ربما كان لتلك الحركة اللامقصودة واللاإرادية ، بل وأيضاً اللاواعية ، دلالة عميقة تخفي على صاحبها وعلى الوعي . فقد تخفي وجود أسباب نفسية دفينّة مكبوتة ؛ كما انها قد تكون عَرَضاً لصراع انفعالي داخل الشخصية .

وإذْ أننا نبسّط هنا ، وسنعود أدناه الى ذلك بسرعة أيضاً ، فإننا نكتفي باللماع الى أن قضم الأظافر مثلاً نكوّص ، وردُّ على مخاوف . ففي الواقع يكون ذلك الفعل اللاإرادي إخفاءً لصراعات داخل الشخصية، وتوترات . وربما تخفي العرّة صراعاً بين الميل الى الرضوخ والميل الى التمرد . وكذلك فان مشاعر بالاثم ربما تكون أحياناً غير قليلة هي الدافع الى بعض أنواع العرّة^(١) [را : أدناه ، الفصل الخامس] .

(١) للاستزادة را (على سنيل المتال) بورو ، معجم الطب النفسي (بالفرنسية) ، ص ٥٩٢ - ٥٩٣ .

إلمامة عن كتاب قديم : ثلاث رسائل في نظرية الجنس

١ - مدخل ، كلمة عامة :

لعل من اجراً آراء فرويد آراءه المتعلقة بالغريزة الجنسية ، ومراحل نموها ، وما يرتبط بها من اضطرابات وانحرافات مختلفة . كانت آراء فرويد في الجنس على وجه عام ، وفي الجنس عند الأطفال على وجه خاص ، موضع كثير من الاعتراضات . وقد احدث كتابه « ٣ رسائل في الجنس »^(١) ضجة بين الأوساط العلمية .

يتضمن الكتاب ثلاث رسائل : تعالج الرسالة الأولى موضوع الإنحرافات الجنسية ، وتحاول تفسيرها وشرح العوامل المختلفة التي تساعد على حدوثها . لقد تبين لفرويد من هذه الرسالة ان للعوامل التي تؤثر في السلوك الجنسي ، أثناء مرحلة الطفولة ، أهمية في تكوين الإنحرافات . لذلك قام فرويد في رسالته الثانية ، « الجنس عند الأطفال » ، بدراسة للسلوك الجنسي عند الأطفال والعوامل المختلفة التي تؤثر فيه . ثم رأى فرويد بعد ذلك أنه من الضروري ان يتتبع دراسته للسلوك الجنسي الى مرحلة المراهقة ، فخصّص رسالته الثالثة لدراسة تغييرات المراهقة .

٢ - الإنحرافات الجنسية : يردها فرويد إلى قسمين :

يشمل القسم الأول الإنحرافات المتعلقة بالموضوع الجنسي ، أي الاشخاص أو الأشياء التي تتعلق بهم الغريزة الجنسية . ويشمل القسم الثاني الإنحرافات المتعلقة بالهدف الجنسي ، أي العملية النهائية التي تحدث الإشباع الجنسي . هنا نقول إن من أهم أنواع الإنحرافات التي تتعلق باختيار الموضوع هي : الارتكاس(*) ، واتخاذ الأطفال والحيوانات كموضوعات جنسية .

١ / الارتكاس : هو الميل الجنسي الى أفراد من نفس الجنس . وقد ظهرت عدة آراء في هذا الصدد . فذهب بعض المفكرين الى ان الارتكاس دليل فطري على الإنحلال العصبي . وذهب بعضهم الى تفسير الارتكاس على أساس استعداد الثنائية الجنسية (الخنثة) ، وهي وجود الخصائص الجنسية من الجنسين في الفرد الواحد عينه .

(١) للكتاب ترجمات عدة الى العربية ، وطبعات كثيرة .

(*) الارتكاس (Inversion) . انحراف جنسي يكون ميل الفرد الى جنسه المعاكس .

ب/ اتخاذ افراد غير ناضجين جنسياً (كالأطفال) موضوعات جنسية ، او الحيوانات أيضاً كما يحدث بين بعض سكان الريف .
يستنتج فرويد ، من دراسة ظاهرة الارتكاس ، انه لا توجد علاقة وثيقة ثابتة بين الغريزة الجنسية وبين الموضوع الجنسي . أي انه من الممكن ان يحدث تغيير في موضوع الغريزة الجنسية ، وذلك تبعاً لكثير من العوامل والظروف .

٣ - الهدف الجنسي السوي : هو العملية التناسلية بين الرجل والمرأة .

هنا يمكن ان نميز بين نوعين من الانحرافات في هذا الصدد :
١ / تعلق النشاط الجنسي بمناطق بدنية غير مخصصة للتناسل : اتخاذ الفم أو اللسان كأعضاء جنسية ، وأيضاً مثل القدم والشعر مناطق بدنية غير مخصصة للنشاط الجنسي .

ب / تثبیت النشاط الجنسي عند بعض الأهداف الأولية التمهيدية : ومن امثلة ذلك ما يحدث في حالات « النُّطَّارين » (النظر إلى الأعضاء التناسلية عند الآخرين) و « العُرضانية » أي التلذذ الجنسي من عرض الفرد لأعضائه التناسلية .

يستنتج فرويد من دراسته لهذه الانحرافات أن الغريزة الجنسية قد لا تكون امراً بسيطاً ؛ وانما هي مركبة من عدد من الغرائز الجنسية الجزئية التي تتحد اثناء النمو لتكوّن النشاط الجنسي السوي . فالانحرافات الجنسية هي أولاً كُفّ وتعطيل للنمو السوي ، ثم هي ثانياً تفكك للنشاط الجنسي السوي .

٤ - الجنس عند الأطفال :

يقول فرويد بوجود نشاط جنسي اثناء الطفولة . غير أن هذا النشاط يختلف في صورته عن النشاط الجنسي للمراهق . وقد استنتج فرويد ان بذور الدوافع الجنسية موجودة في الطفل الحديث الولادة . ويذكر خمس مراحل هامة لنمو الغريزة الجنسية هي : المرحلة الفمية ، المرحلة الشرجية ، المرحلة القضيبية ، مرحلة الكمون ، ثم مرحلة المراهقة^(١) . للنشاط الجنسي الطفلي خصائص نستطيع أن نتيبها من دراسة مصّ الإبهام الذي يعتبره فرويد مثلاً للنشاط الجنسي الطفلي .

نذكر أولاً الشبقية الذاتية : إن الغريزة الجنسية تستمد الإشباع فيه من بدن الفرد ذاته . ثم نذكرُ الارتباط بالوظائف البدنية الهامة : فاللذة التي يستمدّها الطفل من عملية مصّ الإبهام هي عبارة عن تكرار للذة سابقة كان يشعر بها من مصّ ثدي امه . وبعده ذلك فهناك الهدف الجنسي : هنا يكون الحصول على الإشباع عن طريق تنبيه احدى المناطق

(١) را : زيعور ، مذاهب علم النفس ، فصل التحليل النفسي .

الشبقية بالبدن تنبئها ملائماً . والخاصية الرابعة هي العمليات البدنية الداخلية: ينشأ النشاط الجنسي ايضاً نتيجة لبعض العمليات البدنية الداخلية عندما تتجاوز شدتها حدوداً معينة . وخامساً ، اختلاف الجبّلات الجنسية : لا توجد مصادر النشاط الجنسي الطفلي بقوة واحدة عند جميع الأطفال ، ولهذا يمكن ان نعتبر الإستعداد الجبلي الجنسي من المصادر الهامة التي تشكل النشاط الجنسي الطفلي .

- الاستعداد للانحراف عند الأطفال : يتأثر الطفل بكثير من العوامل التي تؤثر في نموه الجنسي . ومن أمثلة تلك العوامل الخارجية الإغواء الجنسي ، وقد يؤثر هذا الإغواء تأثيراً مضرراً في الأطفال فيدفعهم الى جميع أنواع الانحرافات والإضطرابات الجنسية . وهكذا ففي استعداد الأطفال تهيو فطري لمثل هذه الانحرافات ، يتعاون ويتفاعل مع خبرات الحياة الواقعية .

٥ - تغييرات المراهقة :

كانت الغريزة الجنسية من قبل تقوم على اساس شبق ذاتي ، اما اثناء المراهقة فانها تجد موضوعاً جنسياً خارجياً . لم يعد النشاط الجنسي مستمداً من المناطق الشبقية والغرائز الجنسية الجزئية التي كانت تسعى كل منها الى اللذة مستقلة الواحدة منها عن الأخرى . لقد أصبحت الغرائز الجنسية الجزئية تتحد وتتعاون للحصول على هدفها الجنسي الجديد الذي هو العملية الجنسية .

ويسمي فرويد اللذة الصادرة عن المناطق الشبقية باللذة الأولية ؛ واللذة الصادرة عن اتمام العملية الجنسية بالعملية النهائية . إن اللذة الأولية هي ذاتها التي كانت تصدر عن الغريزة الجنسية الطفلية ، وهي تغدو اثناء المراهقة في خدمة اللذة النهائية . وللذة الأولية بعض الأخطار التي يمكن ان تؤدي إلى الانحرافات . اذا كانت اللذة الأولية أشد من اللازم ، وكان التوتر الناشئ عنها أضعف من اللازم ، فمن الممكن أن يضعف الدافع لإتمام العملية الجنسية ، ويتوقف النشاط الجنسي عند اللذة الأولية ، وتحل هذه محل اللذة النهائية ، وينشأ عن ذلك كثير من الانحرافات . ومما يساعد على ذلك تعرض بعض المناطق الشبقية اثناء الطفولة لتنبيهات شديدة ، مما يجعلها تثير مقداراً شديداً من اللذة . ويفترض فرويد وجود اختلافات فطرية في الجبّلات (*) الجنسية لتفسير ازدياد شدة بعض المناطق الشبقية . ويهتم فرويد بعامل النضج الجنسي المبكر سواء أحدث بصورة تلقائية أم نتيجة لتأثيرات التنبيهات الخارجية . ويستنتج فرويد من هذه الدراسة أن اهم العوامل التي تساعد على حدوث الانحرافات والأمراض العصابية هي : الجبلة ، والمؤثرات الخارجية ، وخاصة التثبث الشديد لإنطباعات الطفولة ، والنضج الجنسي المبكر .

(*) الجبلة Constitution .

الفصل الثالث

الصحة العقلية والتوازن الانفعالي

- ١ - الصحة العقلية [النفسية] : وصايا أو خصائص للمواطن العصري .
- ٢ - الصحة العقلية عند الانسان العربي الراهن .
- ٣ - المعتقدات الشعبية حول العلاجنفس والمرض العقلي .
- ٤ - من حالات الانهدام في الصحة النفسية : الحزن والاكتئاب .
- ٥ - من العوامل المخربة : ألوان البغض وانعدام التراحم .
- ٦ - مخاطر ينبغي التحكم بها : الخوف إنذار وظاهرة سوية .
- ٧ - من العوامل الايجابية : الابتسامة ضرورة نفسية .
- ٨ - من العوامل التثميرية : الابتهاج صحة نفسية .
- ٩ - من أجل البناء الذاتي للصحة النفسية : الايحاء والايحاء الذاتي .
- ١٠ - صحة الحقل النفسي الاجتماعي للمرأة .

الصحة النفسية : وصايا أو خصائص للمواطن العصري

١ - الصحة النفسية ، تعريفها :

الصحة النفسية [العقلية] هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ، ومع المجتمع الذي يعيش فيه . وهذا ما يؤدي الى التمتع بحياة خالية نسبياً من الاضطرابات ، مليئة بالحمس . هنا يُسم الفرد بالرضا عن الذات : فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي ؛ كما لا يسلك سلوكاً اجتماعياً شاذاً ، بل يسلك سلوكاً معقولاً يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في مختلف المجالات ، وتحت تأثير جميع الظروف . وعلى هذا نستطيع أن نقول إن علم الصحة النفسية في النهاية هو : « علم التكيف النفسي الذي يهدف الى تماسك الشخصية ووحدتها ، وتقبل الفرد لذاته ، وتقبل الآخرين له ؛ بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالبهجة والراحة النفسية » .

٢ - الصحة النفسية للفرد ، خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية :

في إطار فهمنا للشخصية النفسية ، يكون معيار الصحة النفسية قائماً على دعائم مبنية على الخبرات المتعددة التي مر بها الفرد . وتشكل تلك الاسس الاطار الذي يسلك الفرد على اساسه ، ويتنبأ فيه بنتائج سلوكه ، ويواجه المواقف بإيجابية وتفهم . وأهم هذه الخصائص :

- نضج اجتماعي ، وعاطفي ، ونفسي .
- ثقة بالنفس قائمة على تقدير واقعي لها .
- يتخذ لنفسه قراراتها ، لكنه يسعى للنصيحة عندما يحتاج اليها .
- يعرف كيف يحافظ على نفسه ويعتني بها .
- يرسم خططا واضحة لحياته المقبلة ، ثم يحاول تحقيقها في حياته الواقعية .
- يميل الى الحياة الخارجية ، ويهتم بالافراد الآخرين .
- يُسر في أن يشارك الجماعة في نشاطها .
- يتحمل المسؤوليات التي لا تتصل اتصالاً مباشراً بحاجاته .
- يسعى جاهداً كمواطن يفي بمسؤولياته حيال جماعته ، واقلية ، ووطنه ، والعالم قاطبة .

- يعمل على الا يطفى عمله على لهوه ، ولا لهوه على عمله ؛ بل يحافظ على اتزان هاتين الناحيتين .
- يكسب رضاء الآخرين باجتهاده ، لا بشذوذه أو غرابة أطواره .
- يتميز باتجاهات نفسية سوية حيال نفسه وحيال الآخرين .
- يكون في مقدوره أن يقبل نقد الآخرين ، كما أنه في مقدوره أن ينتقد انتقاداً بناءً ومثمرراً .
- تساعد الروح المرححة على أن يرى النواحي المشرقة في الاشياء ، ولا يدع مشكلاته تثقل كاهله .
- يدرك نواحي قوته وعجزه ، ويعلم كيف يحصل منهما على التثمير الأمثل .
- يؤمن بالتعاون الايجابي ، أكثر مما يؤمن بالمنافسة الحادة .
- يحترم فردية كل شخص ، ويقدر الناس بمعاييرهم لا بمعايير صناعية شكلية^(١).

* * *

يبدو إذن أن الحالة السوية هي أن يكون المرء في ارتياح ، مسيطراً على الانفعالات والانهمام ، راضياً عن الذات والواقع بوعي لا بكسلٍ أو بحكم الاستسلام والاعتقاد . ذلك المبدأ في الصحة النفسية هو الذي يدعونا الى أن نغير في طباعنا ، ونبدأ منذ اليوم هذا بالتوجه صوب الايجابي والابتهاج النسبي والقواعد العامة التي سبق اقتباسها أو سردها أعلاه . ان تخفيف التوتر ، وتخفيف التفكير في الهموم وفي الانغماس في المشكلات ، متنفسٌ لنا وطريق الى التوافق مع النفس ومع المجتمع . البحث عن أصدقاء مرحين ، وعن أجواء غير باهظة ، بداية . فلنجرّب تلك الدرب ؛ ولنهتّم بالذات ذاتها في هذا الآن .

(١) مصطفى فهمي ، الصحة النفسية (القاهرة ط ٢ ، ١٩٦٧) ، صص ٣٢٦ - ٣٢٨ .

الصحة العقلية عند الانسان العربي الراهن

الصحة العقلية في المجتمعات العربية ، ثم في الانسان العربي ، موضوع واسع يستلزم دراساتٍ تصف الواقع أولاً ؛ ثم تخطّط لتطويره ثانياً ضمن خطة تنموية متكاملة شاملة في المجالات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية(*) .

إن الدراسات النفسية ، كالعقل الميداني في مجال الطب العقلي والصحة النفسية والابحاث الاستقصائية والعيادية التي تنصب على الذات العربية - وعلى المجتمعات العربية الراهنة - لما تزل بعد غير كافية . كما إنها دراسات لم تزل بعد ثقلاً ، ولا وزناً قادراً على بلوغ مشكلات تلك الذات في تفاعلها مع واقعها أو مع حضارة الذات العالمية وضغوطاتها .

إن موضوعنا أدناه عبارة عن محاولة تجري في السياق المذكور، وضمن رغبة واعية تعمل للاقتراب من هدف التنمية الصحية النفسية ورفع مستواها داخل خطة أوسع هي إنهاء المستويات الاقتصادية والاجتماعية كافة . وانغراس أغراض الصحة العقلية لا يحصل إن لم يجر في مجتمع يؤمن اللقمة والكرامة والحرية للانسان ، أي في مجتمع يعي انجرحات افراده فيعمل على تفاديها بتنمية القطاعات الاجتماعية والاقتصادية كلها ، والمناطق كلها ، والانسان كله ، وفق أفكارية واضحة تُنقح نفسها ، وتطوّر ذاتها باستمرار .

بيد أن تنمية قطاع الصحة العقلية تستلزم - الى جانب تطوير المجتمع عينه من كافة جوانبه بتكامل وشمول وعمق - إقامة المناخ العلمي ، والثقافة المطوّرة ، وبذر ثمار المعطيات العلمية في النفوس ، ونشر الوعي بقواعد الصحة العقلية ، عوامل هي فعالة أيضاً وتقف بمتانة مع التطوير الاجتماعي والاقتصادي .

قسّمنا موضوعنا أدناه الى عدة أقسام : يهتم الاول منها بالغاية التي هي هنا الصحة العقلية في المجتمع العربي ، وبدواعي تلك الغاية . هنا نستعرض ضرورات التخطيط ووجوب نشر قواعد الثقافة النفسية بين الافراد ، واستئصال المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالطب العقلي والمعالجات النفسية أو الاضطرابات العصبية والعقلية .

أما القسم الثاني فخصصناه للفرد . فهنا قررنا بعض القواعد العامة ، العملية والعالمية المدى ، الكفيلة بالمحافظة على الاتزان النفسي للمواطن ، وعلى سلامته العقلية

(*) را : التحليل النفسي للذات العربية - أنماطها السلوكية والاسطورية ، بيروت ، دار الطليعة ، ط ٣ ، ١٩٨١ .

ووقايته من الوقوع في العُصاب (المرض النفسي أو العصبي / Nevrose) وفي الذُهان (المرض العقلي / Psychose) . والهدف هو أن يشعر الانسان بالارتياح والرضى عن نفسه ، وبامكانيات تحقيق ذاته في انخراطها المجتمعي وعلاقاتها مع الآخرين وجد لها المستمر مع الواقع .

وسنرى في القسم الثالث أن كون المواطن المنفتح بشكل عام قد وقع في براثن الخوف والهموم أو القلق والاحزان وما الى ذلك ، فإن وظيفة الصحة العقلية تصبح معالجة تلك الآفة وما تؤدي اليه من إنهاك واجهاد .

اتبعنا هنا طريقةً نظن أنها نافعة . لقد حاولنا أن نستدعي اهتمام القارئ ، فنجعلهُ يحلّل ، هو بنفسه ، حالة أو ظاهرة ندرسها . ثم قدمنا أخيراً نظرةً سريعةً تنبه أولئك الذين يلجأون الى الادوية النفسية (المهدئات ، المسكنات) عند أدنى متعبة ، وبدون استشارة للطبيب الاختصاصي ، جاهلين ما ينجم عن ذلك من تأثيرات جانبية ومن امكانية الوقوع في خطر الادمان وغيره .

واهتم القسم الرابع بالمعتقدات الشعبية حول العلاج والامراض في نمط من المجتمع العربي هو ذلك النمط الذي ما يزال مغلقاً ، استهلاكياً ، زراعياً ومقهوراً من قِبَل الطبيعة وذوي القدرة على الجرح بوعي وبدون وعي . فتلك المعتقداتُ بحاملاتِ البركة والحياة ، وبجالاتِ الموت والشر ، تقف عقبات في نمط مجتمعي منجرح دون المعرفة العلمية ... في ذلك النمط ، وفي النمط المهجّن ، وحتى ذلك الذي قَدّمناه في بلدنا ورأسه مغترب ، ما يزال العديدون يجهلون أن للأمراض النفسية والعقلية أصلاً فيزيولوجياً أو قواعد حيائية كيميائية لبعض تلك الأمراض الكثيرة ، وأنّ الكثير من الأمراض البدنية والباطنية صار يعالج نفسياً ... ان اضطراب القيم وانجراحها وضعف المثل العليا وانتكاسات الحضارة العربية وتفكك العائلة وتقهر المجتمع المتجانس و ... و ... كلها أسباب عميقة في اضطراب الذات العربية الباحثة عن توكيد ذاتها وإعادة الاعتبار المعنوي والمادي لقدراتها وكرامتها ومشاعرها بالاطمئنان الى النحن والى المستقبل .

القسم الأول الصحة النفسية في مجتمعاتنا العربية

١ - تزايد الاضطرابات النفسية في المجتمع العربي الحديث :

كثيرة هي أسباب الاضطرابات النفسية . فالصعوبات الاجتماعية - في النمطين الاجتماعي المتطور منها والسائر على طريق النمو - والاقتصادية ، والعائلية ، وبعض ما وفّرتهُ وتطلّبه التكنولوجيا للإنسان من أدوات ، والطموح الفردي الجامح ، والضغط المتعددة ، وتعقّد الحياة ... كلها - مع غيرها أيضا - من العوامل التي تُبعث في إنساننا اليوم توترا ، ومن ثمت خللا في استقراره النفسي . يضاف أيضا الى ما ذكرناه باختصار : ضَعْفُ القيم العائلية ، والمثالية ، والدينية ، والمخاوف على المستقبل والذات ، وما الى ذلك بَعْدُ مِمَّا يُولّد القلق ، وانعزالية الانا ، وبالتالي ضعفها في صراعها مع صعوبات الحقل المتزايدة . والحديث في هذا المجال مألوفٌ لا يستلزم الاطالة ، قد نلخّصه بالقول : إنّ ضغوط الحضارة ، أو أنّ المجتمع الراهن ، صعبة الوطأة على الذات التي تصارع بتعب ونهم^(١) .

والانسان اليوم لا يقوم بمجهود بدني ؛ فهو يُتعب أعصابه وعقله . تَقْلِقُه الهوم ، والخوف من الفشل ، والطمع ، والتزاحم ، والمنافسة ... ولا ننسى أيضا مشاعر الحرمان ولا سيما الوعي به ، والرغبات المتزايدة التي تخلقها فينا المدينة ، وحياة المدينة (ضوضاء ، قلة النوم ، أجواء ملوثة ، ملل ، رتابة) ، والصدمات الانفعالية ومتطلباتها الكثيرة من المجتمع ، فقدان التضامن العضوي وكذا العلاقات الاجتماعية الحميمة ، وضعف معنى الصداقة ، والادوات التي تبعد الانسان عن نفسه ... كما نذكر دور الاشرطة وآلات التسلية الحديثة ، والبعد عن الطبيعة وعن الريف ، وضعف العائلة ، وتقشي الطلاق ، وهزال الانسان داخليا ، وتعقد وسرعة تغير الواقع ، وتأثيرات الآلة النفسية الاجتماعية^(٢) .

متنوّع وقويّ هو الصراع داخل الانسان العربي الحديث . وهو صراع مؤلم : فبين القيم يقوم عراكُ القديم والحديث ؛ وهو صراعٌ ينهك صاحبه . ومثله منهكٌ أيضا ذلك

(١) را : للمزيد من التوضيح والتفصيل : مُسببات الاجهاد العصبي ، الانهك ، الخور النفسي . تراجع أيضا : عوامل نشوء الامراض النفسية والعقلية .

(٢) كما يظهر ، هنا ، لقد تركنا جانباً الأسباب العضوية التي هي موضوع آخر . فمنها ما يرتبط بتلف أو أورام أو جروح في الدماغ ؛ ومنها ما يعود الى الكحول أو نقص الفيتامين أو بعض الحميات ...

الصراع بين المادي والروحي ، بين الفردي والعائلي ، بين الحاجة للقمة والسعي لتوفيرها بمشقة وقسوة . كذلك يشد الصراع ، داخل الانسان وداخل المجتمع ، بين الريف وما يمثله والمدينة وما يمثّلها أو تمثّله ، بين النزعات الفئوية والطبقات الاجتماعية وحتى بين الفرد والجماعة أو المواطن الطموح والوطن الجريح المنقلب .

نحن نطلب من مجتمعنا الكثير والواسع ؛ وهو لا يُعطينا كل ما نطلب وما نرجو . وتصارع حريتنا إكراهياته ، والقيود . أما المتناقضات داخل الفرد العربي فهي ، بُعد أيضا ، كثيرة وتسبب الألم : إنها متناقضات بين الرغبات عينها ، بين الرغبات والعقل ، بين الوعي واللاوعي ، بين المستقبل والماضي ، بين الأنا القديم والأنا الراهن ، بين الطبقات التقليدية في الشخصية والطبقات المرغوبة والمثالية ، الخ ..

تلك الصدمات ، والصدمات المتتالية ، هي اليوم عند المواطن أكثر وأحد مما كانت عليه في مجتمعاتنا التقليدية أو عند الانسان سابقاً . ثم انها حالة الانسان المعاصر عموماً ، إذ قد صار المجتمع يعي أهمية الصحة النفسية في الفرد وفي الوطن .

بتأثير تلك العوامل تتأثر إمكانيات الوقوع في الاضطرابات النفسية التي قد تكون مستقلة ، أو تصاحب الامراض البدنية ، أو تكون اضطرابات وظيفية . وتزداد بعض الامراض النفسية في الأوساط الصناعية أي بفعل ظروف موضوعية معينة . ذاك ما يحتم على الدول العربية النامية التخطيط لتجنب ولمعالجة ما سوف يسبب الخلل الانفعالي في الشخصية العربية المطلة بخطى غير موزونة على الحضارة العالمية المتطورة^(٣) .

لا شك في أن لا مبالغة في الاحصائية التي تقول بأن من بين عشرة أشخاص أسوياء في الولايات المتحدة هناك واحد يحتاج للعلاج النفسي^(٤) . كما جرت احصاءات على التلاميذ في الولايات المتحدة الأميركية ، مثلاً ، اثبتت ان ما لا يقل عن ٥٠٪ منهم مصابون بالعُصاب (Névrose , Neurosis) الى درجة بارزة ، وان حوالي الـ ١٥٪ منهم تظهر عليهم أعراض العُصاب^(٥) . ذلك ما يدعو الى الاهتمام الأكبر بالصحة النفسية في المدرسة ، كما في مجتمع المراهقين خاصة ، ثم وفي المجتمع الراشد أيضا ، وسواه ...

لم تخضع بعدُ الاضطرابات النفسية في مجتمعنا الى احصاءات ، وهي بعامة ما تزال تؤلم صاحبها بدفعه احياناً جمة الى كتمانها خجلاً ، او خوف « العار » ، أو جهلاً . احياناً قد نعرفها من خلال الاسئلة التي ترسل الى المجلات ، وفي العيادات النفسية الآخذة

(٢) انظر ، القسم الاخير من هذه العجالة .

(٤) The New illustrated médical and Health encyclopedia .

(٥) تقدم الاحصاءات هنا ما يدعو للتفكير طويلاً ، والى بذل المزيد من العناية في حقل الصحة العقلية وضرورات التخطيط لها وايلانها أهميات أولى في مجتمعاتنا المنفتحة والمضطربة في تطورها . تقول الاحصاءات على سبيل المثال : ان نصف الأسرة في المستشفيات ، في البلاد المتطورة جداً ، يشغلها مصابون بمرض نفسي (عُصاب ، مرض عصبي - نفسي) أو بمرض عقلي .

بالتزايد في بلادنا بصورة تدعو للامل . كما ان النظرة الى الاستشارة النفسية ، والى الطبيب العقلي ، أخذت ايضا بالتغير نحو الافضل . لقد خفت فعلا مشاعر عديدة تجاه الطب النفسي والعقلي ، لكن ليس الى حد كاف ، ولا في كل الانماط المجتمعية العربية .

٢ - الصحة النفسية [أو العقلية] :

ليست الصحة البدنية كافيةً بمفردها ، لا بد لها من أن تتكامل بالصحة النفسية التي لا تقل عنها أهمية وضرورة . وقد عرف الانسان منذ عهد طويل هذه العلاقة بينهما ، وهي اليوم أبرز . كان التقدم في مجال الصحة البدنية أسبق وأعمق . فاطباء البدن في البلد العربي الراهن أكثر عددا ، وتجهيزا ، وأدوية ، ومؤسسات ... يكمن السبب في أن العناية بالجسم - في العالم - بدأت قَبْلاً وَبَدَت أهم . ثم لأن هذا يخضع أكثر للملاحظة ، والتجربة ، والموضوعية . بجملة أخرى ، نجاح الطب البدني ، أو سَبْقُه للطب النفسي ، كامن في الاختلاف في إمكانية دراسة النفس من جهة والبدن من جهة أخرى . فما هو نفسي أصعب على الدراسة ، لأنه غير منظور ، ولا يقاس أو يُقَبَّل . ثم ان مناهج البحث ، عالمياً ، في الطب النفسي حديثة العهد . انها تعود لأواخر القرن التاسع عشر . وفي أوائل هذا القرن اهتم أميركي ، يسمى بيرز ، بمعونة طبيب هو أدولف ماير بقضية الصحة العقلية ... وتآلفت جمعية هناك ، ثم جمعيات تهتم بهذا الأمر . ثم أخذت الظروف تتحسن في المستشفيات العقلية ، وفي المصحات النفسية ، وفي العيادات التي تعود الى الطب العقلي^(٦) .

وهكذا فان ميادين علم النفس المرضي ، والطب النفسي والعقلي ، والعلاج النفسي ، وعلم النفس العيادي ، أخذت تتسع وتغتنى حتى صارت وكأن كل ميدان منها يستلزم اليوم تخصصاً رغم ما بينها من وشائج . وانتقل ذلك ، بواسطة طلابنا في الطب وعلوم النفس ، الى مجتمعاتنا التي أخذت تسير في ذلك المستويات الراقية أو ، على الأقل ، المقبولة .

ليس موضوع الصحة العقلية مقتصر على أنواع الجنون ، والاضطرابات العقلية ، كما قد يُظن . فهدفها يطال أكثر من ذلك : انها تهتم بكل فرد ، وبالفرد من نواحيه العديدة . فموضوع هذه الصحة هو الوقاية والعلاج من السلوكات المضطربة ، والسلوكات اللاسوية^(٧) ، بل من الاضطرابات النفسية المختلفة . وهو أيضاً دراسة عوامل التكيف

(٦) كان تأثير المستشفيات العقلية العربية بتلك التطورات والتحسينات تأثيراً ملحوظاً . وهي في هذه الأيام ، في بعض الدول العربية ، ذات مستوى عالمي بلا ريب . لا نجد ما يدعو لكثير احتجاج أو كثير نقائص . عن تطور انتقال المستشفيات العقلية العربية ، في مصر مثلاً ، راجع . د . أحمد عكاشة ، الطب النفسي المعاصر (القاهرة ، مطبعة الانجلو المصرية ، ١٩٧٦) ، ص ٩ - ١٠ .

(٧) بين السوي واللاسوي جسر دقيق ، فمن الصعب التمييز الحاسم بينهما والاختلاف بينهما ، وهو غير واضح

وعملياته ؛ ثم إنه علاج سوء التكيف ، والأمراض النفسية - العصبية ، والأمراض العقلية أيضا .

... من هنا يظهر ان الصحة العقلية قضية من مهمات الامل والمربين أولا . فهي تبدأ ، من حيث هي وقائية ، مع المراحل الاولى للعمر^(٨) . لذلك نقول إن امكانية التوافق السريعة والايجابية التي يكتسبها الانسان في طفولته وفي خبراته السابقة هي التي تحدد صحته العقلية اللاحقة .

وعلى هذا فالصحة العقلية ليست فقط مجرد عدم وجود سوء تكيف . ولا هي مجرد غياب المرض النفسي والعقلي فقط . انها النظر المعقول والموضوعي عند الفرد الى مشكلته وظروفه ، ومن ثمة فهي التكيف الحسن مع الذات ، ومع الآخر ، ومع المحيط . كما لا يُففل هنا أيضا الشعور بالرضى على الذات ، أو لنقل الشعور بالتوازن بين الغرائز وما تتطلبه القيود الاجتماعية^(٩) . وفي اختصار ، ان الصحة العقلية ، حسب التعريف الذي ظهرت به اللجنة التحضيرية للمؤتمر الثالث للصحة العقلية في عام ١٩٤٨ ، هي قسمان : شرط يتيح للفرد نموا وسطيا من الوجهة البدنية والفكرية والعاطفية ، بمقدار متناسب مع الصحة العقلية عند الآخرين . ومن جهة ثانية ، فان المجتمع الصالح هو الذي يوفر لأعضائه مثل ذلك النمو مع المحافظة على أن يبقى مجتمعا متسامحا مع المجتمعات الأخرى^(١٠) . والانسان ذو الصحة العقلية موضوعي قادر على التحكم بأهوائه ، والحكم على سلوكه . يعي نفسه بقدراتها ، ومراميها ، والمتغيرات الظرفية . وهو أيضا متماسك الشخصية ، وعلى قدر من النضج الانفعالي بل والاجتماعي أيضا . انه ، في كلمات أخرى أكثر تلخيصا ، يعي ذاته أو هويته ، ويدرك الواقع . يكون مستقل الشخصية ، ومتكامل الانا ؛ ويعمل على تنمية إمكاناته ...

الى جانب تلك العوامل الذاتية ، هناك أخرى اجتماعية طبعاً . فلا نضج ولا نمو للشخصية الا في المجتمع . فالعلاقات مع الآخري التي تُكوّن الى حد بعيد الذات ، وتؤثر

= دائماً وفي كل مجال أو مجتمع ، هو في درجة الاضطراب لا أكثر . لذا فمفهوم السوية (والشذوذ) أيضاً مترجّح ، ولا يصلح أن نأخذ كغرض لدراسة علم النفس المرضي أو في ميدان الطب العقلي .
(٨) إن الأسرة العربية ، وهي ما تزال عموماً دون المستوى المتطور والكافي ، تتحمل بعض مسؤوليات وقوع الولد في الجنوح أو في الاضطراب النفسي نذكر هنا بسرعة . سوء التربية وجهل الأم ، عدم التوازن في السلطة العائلية ، حرمان الولد مادياً أو من الحنان (لا سيما الفتيات) ، تعدد الزوجات أو الطلاق ، تنافس الأخوة ، القيم التقليدية الجامدة ، تدليل الولد أو التشدد عليه ، رفضه مادياً أو حناناً ونفسياً من قبل أحد ذويهِ ، سوء اعداده للمرافقة والمجتمع ، الخ ...

Cloutier, La santé mentale, P.P. 8 - 14 .

(٩)

راجع أيضاً : ميخائيل أسعد ، علم الاضطرابات النفسية (بيروت ، الاهلية للنشر والتوزيع ، ١٩٧٧) ، ص ٣٥ . عبد السلام عبد الغفار وعثمان مراح ، الشخصية والصحة النفسية (بيروت ، مكتبة العرفان ، ١٩٦٦) ، ص ٧٥ - ٨٦ .

(١٠) Cloutier, P. 15 ، كُوتيه ، ص ١٥

في اتجاهاتها . الآخر هو « أنا » أخرى ؛ وأقصر طريق إلى الأنا هي الآخر . ونعرف الآن قبل أن نعرف الأنا^(١١) . لذا فالصحة العقلية تتمظهر في التكيف الصالح مع الغير والجماعة من تكوين صداقات ، وانتماء إلى حلقات ، وهضم مُثل اجتماعية ، وانخراط في الوسط ...

٣ - أخطار عدم الصحة النفسية :

يقودنا الموضوع الآن إلى قضية أخطار الأمراض النفسية والعقلية في مجتمعاتنا . فهذه الاضطرابات مرتبطة أولاً بالصحة الجسمية ، ثم بالعقل الذي هو أهم ما يميز الحضارة الراهنة والكفيل بإنماء المجتمع السليم والانسان العربي المرغوب . يعني هذا أن اهتمامنا بالمرض النفسي والعقلي ربما يكون أحياناً أجدي من العناية بالجسم ؛ والأمراض النفسية لا تقل تأثيراً في المجتمع عن الأمراض البدنية . ان المريض بالنفس لا يُعطي ما يُطلب منه كما يجب . فالمصابُ بقلبي ، او بخوفٍ مَرَضِي ، أو بعمقٍ نفسية ، او بالانحطاط العصبي ، او ... ، او ... لا يستطيع خدمة الجماعة بقدر ما قد يهدر وقته في الضياع والألم . القضية إذن اجتماعية واقتصادية ، ليست انسانية فقط .

والأدهى هو الانحراف عند المراهقين : فهذه المعضلة نفسية ، في جوهرها ، أحياناً كثيرة . كذلك فالعديد من المشكلات العائلية والاجتماعية ، اذا حُلَّت في العيادة النفسية تمنع الكثير من الانحرافات الاخلاقية ، والاضطرابات النفسية والعقلية . نعطي أخيراً مثلاً هو التسمم بالادمان على الكحول ، أو المخدرات وما شابه مما أخذ ينتشر في الريف والمدن العربية . فهذا قائم على اختلال في الصحة الانفعالية . ولذلك الادمان أسباب يعود بعضها إلى التأثير بالحضارة العالمية ، وبالأفلام ، والدعايات ... لكن هناك أيضاً أسباب نابعة من وجود العربي في مجتمع يسحقه ، وأمام حضارة عالمية لا يساهم فيها^(١٢) .

٤ - التخطيط للصحة العقلية في الوطن العربي :

سردنا بسرعة الكثير من الأسباب الاقتصادية والاجتماعية والنفسية التي تجعل من الاضطراب النفسي (والخلل العقلي) آفة العصر . من هنا تنبع ضرورة التخطيط لرسم برامج توفر تلك الصحة ، محافظةً عليها أو وقاية من فقدانها . لكن وقبل الحديث عن التخطيط للصحة النفسية ، لا بد من التعريف بالتنمية . يأخذ علم النفس الانسان ككائن

(١١) عن دور الانث في تكوين الأنا ، را .

- M Merleau - Ponty, La phénoménologie de la perception, p. p. 398 - 419 , G . Gusdorf, Traité de métaphysique, p. p. 250 - 288 .

(١٢) يلجأ العربي ، تغطية لانجرأحاته الحضارية أو حلاً لمشكلته أو هرباً وتغطية ، إلى ادمانات منها الادمان على التدخين (أسبابه النفسية كثيرة ومعروفة) ، على الألعاب القمارية والتسلوية ، على ارتياد المقاهي ، على الكحول . ونحن نتناول بتفصيل هذه الظواهر الاضطرابية في محاولتنا التحليلية للنفسية للذات العربية .

بيولوجي واجتماعي وعقلي . والتنمية الحق ، اي التنمية الانسانية ، هي التي تهتم بالانسان من حيث كونه مخلوقاً بيولوجياً واجتماعياً وعقلياً في الآن عينه . ثم أن ينمى الانسان من هذه النواحي الثلاث ، هو أن نساعدنا كلها على التفتح ، والنمو الطبيعي ؛ بلا ضغوط وبلا اهمال ولا امهال . ويعني هذا وجوب ان يؤمن للانسان حاجياته الغذائية والحياتية في مستوى لائق ؛ وهذا هو اشباع المحتوى الاول او البيولوجي . أما إنماء البنية الثانية في الانسان فتكون ايضاً باعداد الحقول الاجتماعية التي يعيش فيها ، وجعلها حلقات يتكامل فيها ، ويوجد فيها شخصيته المنفتحة على هذه الحلقات من العائلة الى النادي الى المدينة ثم الوطن . وثالثاً ، فإنه لا يعقل ان نُهمل تنمية البنية العقلية او الروحية والنفسية في الشخص ، إذ ينبغي سقيها وتشذيبها وتوجيهها حتى تُزهر ... بذلك يحيا الانسان حياته ؛ ولا يعيشها . وتنطلق طاقاته فتشع على مجتمعه الصغير المنفتح على المجتمع الكبير . التنمية في الانسان ، إذن ، تسعى لا لخلقه كما يشاء المجتمع ، بل هي تساعد على جعل الحياة الفردية ذات معنى لتتفاعل وتتفاعل باتزان داخل أطرها البيئية . فبهذا فقط يستنير الانسان ، ويتحقق المجتمع المتقدم . ومن هنا نستخلص ان التنمية بمعناها العلمي والعملية هي اقتصادية أولاً ، واجتماعية من زاوية ثانية ؛ ثم هي نفسية من جهة ثالثة . دون ان يعني ذلك تفضيل لوجهة على وجهة ، او اسبقية لبعض على بعض ؛ فلا تعاكس بينها . كلها وجوه لنفس الغاية الواحدة التي نسميها التنمية القائمة على التخطيط الشمال .

تكون غاية التخطيط للصحة النفسية في المجتمع وقائية . فمن جهة أولى ، هي الانصباب على الاقلال من انتشار الامراض العقلية بالمسارعة الى علاجها ، أو بمنع حصولها . ومن جهة ثانية يكون ذلك التخطيط بوضع برامج تثقف الافراد في المجال المذكور ، وترشدهم الى الطرائق الواجبة الاتباع ، وتوزع التعليمات والكراسات وما اشبه ... (*) من أهم النقاط ، في برامج الصحة النفسية والتخطيط لها ، القيام بنشاط توجيهي عبر الصحف والمجلات وسائر الوسائل الاعلامية كالاذاعة المرئية والاذاعة المسموعة وما الى ذلك . والهدف من هذا التوجيه إظهار حقائق عامة عن الصحة النفسية امام الفرد والعائلة . هنا مثلاً نوضح خطأ العديد من المفاهيم السائدة عن المَرَضِ العقلي (والاضطرابات النفسية عامة) في مجتمعاتنا : فمن الاعتقادات الخاطئة الشديدة الانتشار عندنا ، أن اللجوء للطبيب العقلي عيب ، أو أنه مُسيء الى سمعة المرض والى سمعة عائلته . في بعض الحالات ، يفضل البعض اللجوء الى العلاج « السحري » القائم على التعاويذ والرقوات ، أو يفضلون حمل الاحجية وما الى ذلك بدلاً من استشارة الطبيب النفسي . ومن السهل ملاحظة النفور من هذا الطبيب والتخوف منه ، بل والغضب ممن

(*) هنا تفصيلات لا موجبَ كافٍ لبسطها .

يشير اليه . والطريف في الأمر أنَّ هذا الشعور ازاء المعالج العقلي تجده في البلدان المتقدمة ايضاً . ولكن الى حد ، وبدرجة اخف مما هي عليه في بلادنا .

وسبب ذلك النفور ظنٌّ شائعٌ يرى في المرض العقلي عيباً كبيراً يجلب العار لصاحبه ، والفضيحة لعائلته . والحقيقة التي يجب ان يعرفها الجميع هي أن لا اساس من الصحة لهذا الزعم . فأولاً لا ذنب للمصاب ، وليس هو المسؤول عن وقوعه في الاضطراب العقلي . وثانياً ليس هذا الاضطراب امراً غريباً ، إذ هو كالأعراض التي تصيب البدن له أسبابه وعوارضه وعلاجاته .

ومن المزاعم التي أخذت تختفي تقريباً ، ويجب ان تزول نهائياً ، أن نرى الجن والشياطين « والنقزة » و « القرينة » سببٌ لنشوء المرض العقلي . أو أن نرى الارواح قادرة على إشفاء المريض . لا بد من رفض الوسائل العلاجية القائمة على مثل هذه المزاعم البعيدة عن العلم ، والمعدومة الصدق .

كما علينا إزالة الاعتقاد الخاطيء بأن المرض العقلي وراثي ، وبأن لا داعي بالتالي لعلاج . لا شك ان للعوامل الوراثية دوراً ما ؛ لكنها ليست الوحيدة ، وليست حتمية اذ يمكن تجنب اولاد المصابين من الوقوع في الكثير من أمراض الأهل العقلية والنفسية . فالعوامل الوراثية تُهيء غالباً ؛ أي انها توفر الاستعداد والاستجابة ، اكثر مما هي فعالة كالقدر . يصاحب ما سبق ، الزعم بأن المرض العقلي غير قابل للشفاء ؛ مما يدفع لاهمال معالجته . والحقيقة أنَّ الامراض النفسية العقلية تستجيب للعلاجات الحديثة . وهي متعددة تتراوح بين الأدوية الكثيرة جداً ، الى العلاج بالصدمات الكهربائية ، الى العلاج بالعمل ... وصارت المستشفيات المتخصصة كثيرة عندنا . وتنوع طرائق التصدي ، وتُجري العمليات الجراحية على الدماغ ... على هذا نجد نسبة عالية من المرضى يعودون الى حالات سوية او شبه سوية ، او يتحسنون ويعودون الى الانخراط في المجتمع والعمل . واكثر من ٧٥٪ هي نسبة العائدين؛ ثم هي نسبة آخذة بالارتفاع مع تطور الطب العقلي، وتقدم العلوم عموماً . ويظن البعض أنَّ المرض العقلي من شكلٍ واحدٍ ووحيد . وهو ظنٌّ بعيد عن الصواب ، وناجم عن معتقدات خاطئة كالتى ذكرناها اعلاه . لعل هذا ما يدفع البعض الى النفور من الطبيب المختص ، او الى الخوف من المستشفى العقلي وما اليه . والحقيقة ان المرض العقلي أنواع ، وأشكالٌ متراوحة الحدة والعمق ، متباينة الاعراض والاسباب ، ومختلفة من حيث الاستجابة لطرائق العلاج الشائعة .

يخطيء ايضاً من يظن ان لا ضرورة للوقاية من المرض العقلي . والحقيقة أنَّ الاضطرابات النفسية لا تتبع من عدم ، ومن الممكن تجنب الوقوع فيها ، اوفي الانهيار ؛ لا يقع المرء فجأة . فالظروف الاجتماعية والاقتصادية تهيج لظهور الاضطراب الكامن ، اي انها تقوم بدور العوامل المباشرة والقريبة . وغالباً ما تظهر عوارض المرض النفسي والعقلي في الأحلام ، والسلوك ، وابان الضغوط . فلعوارض اشاراتٌ الى العقدة العميقة ، او الى

وجود خللٍ كاملٍ قابع في الأعماق ويرسل النُّذُر . ولنتذكرها هنا بسرعة : تكون العوارض المبكرة لاضطراب الصحة النفسية انحرافات تبدو بسيطة ، تسهل ملاحظتها على السلوك وهي تتطلب العلاج قبل الانهيار . من هذه العوارض الاهتمام الزائد بالصحة او بالطعام ، اضطراب في الشهية ، خلل في النوم ، الحساسية المفرطة ، إظهار الشكوك بكثرة ملحوظة ، الانسحاب والانطواء ، سرعة التهيج وكثرة الانفعالات اللامتزنة .

لا بد من ايضاح بعض المبادئ الاساسية للعائلة العربية . من المعروف جيداً ان الابوين يجب ان يعرفا مسؤوليتهما عن الصحة النفسية للطفل . فلا شيء كالجو العائلي المضطرب يهيء للوقوع في الجنوح وفي الاضطرابات الانفعالية . ومن الثابت ان العلاقات المتزنة بين الابوين ، والاطار العائلي العام ، عاملان من اهم عوامل تكوين الشخصية السلبية ، لا سيما واننا نعرف ان الشخصية تتكون في المرحلة الاولى من العمر ، اي في السنوات الخمس الاولى من حياته : بين ابويه واخوته . والعائلة العربية ، الريفي منها او التقليدي او المهجر أو المحدث ، تعاني من خلل في البنو وفي القيم وفي الوظائف . وعلى صعيد المدرسة العربية ، لا بد من تثقيف المربي بحيث يعرف دوره وواجبه ازاء صحة الطفل النفسية . فالمربي المتنبه سرعان ما يلاحظ العوارض المرضية على سلوك الولد . وعلى هذا فإن اتضح له ان تلميذاً أخذ ينعزل ، او صار مفرط الحساسية والهياج ، او فاقد الاهتمام بالنشاطات والاندماج ، نبّه الى خطورة هذه الاشارات عن المرض النفسي والعقلي . فالاسراع في المعالجة اسراع في الشفاء وضمانة . من جهة أخرى ، يتحمل المربي عندنا مسؤولية . فقد يساعد على زرع بذور الاضطراب النفسي والجنوح في سلوك الولد . تُستدعى هنا طرائقنا الشائعة في التعليم حيث القهر والقمع وقلة احترام الولد^(١٣).

وعلى الصعيد العام ، لا بد من أن تنشئ البلاد مكاتب للخدمات النفسية والاجتماعية . فهنا تقوم على سبيل المثال مكاتب تهتم بالمشكلات العائلية او الزوجية ، واخرى تتخصص بالتوجيه المهني ، وغيرها تنصب على المدارس والتربية والارشاد والاستشارة . ولا ننسى ، بالطبع ، عيادات الجنوح وعلم النفس العيادي . كما انه ينبغي لفت النظر الى ضرورة زيادة عدد المستشفيات العقلية وتنويعها ؛ إذ يجب توفير التطبيق النفسي والعقلي بأكلاف معقولة . وكذا الحال ايضاً فيما عني الانتباه الى النقص في عدد الاطباء والعاملين عموماً في مجال الصحة النفسية والعقلية . فقليل هو عدد العيادات النفسية ومراكز النقاهة . وكذلك هو أيضاً عدد الممرضين ، والمساعدين النفسيين ، والاختصاصيين النفسيين ، او الاختصاصيين الاجتماعيين في الطب النفسي . ولا يتم تلافي تلك النقائص الا بتخطيط يضع البرامج ، ويؤلف الجمعيات الوطنية الخاصة للصحة النفسية ، والمعاهد ، ومؤسسات أخرى تنتفع من المنظمات الدولية العاملة في هذا المضمار.

(١٣) را اعلاه ، الفصل الاول .

القسم الثاني المحافظة على الصحة النفسية

تُعرف الصحة الانفعالية بأنها - كما سبق - الطريقُ الصحيح في إدراك ومواجهة وحلول المشاكل العديدة التي يواجهها المرء في الحياة . تقسم مشكلات الحياة الى ثلاث فئات : الفئة المتعلقة بالحاجات البدنية والمادية ، مثل الحاجة للطعام وللثياب ؛ والمشكلات التي تحددها حاجتنا الثقافية . والنوع الثالث مرتبط بالمطالب النفسية كالحاجة للأمن ، والحب ، والاعتبار الذاتي ، والاستقلالية ، وما الى ذلك ...^(١٤) يُحدث الاختلال في إشباع هذه الحاجات اضطراباً في الصحة الانفعالية التي تختلف في الدرجة لا في النوع عن المرض النفسي (العُصاب) . كذلك فإن هذه الصحة متعلقة لا بالشخص بل بالوضع العام الذي يجد نفسه فيه . وهي لا تُفهم أيضاً دون اللجوء الى التعرف على العوامل الثقافية والخلقية الاجتماعية . بل وتلك الصحة مرتبطة بالعمر ايضاً . لا شك في أنه ليس من اليسير التعرف على ما هو سوي ، وما هو غير سوي من حيث الصحة الانفعالية . كما أنه يجب أن لا نغفل القول بأن الكثير جداً من الناس يشكو من اضطراب نفسي من نوع ما ، خفيف او أكثر ، صعب الاكتشاف أو التحديد في هذا المجتمع بمشكلاته ، ومتطلباته . هنا تنفع عدة توجيهات عامة للمحافظة على الصحة النفسية .

فيما يلي توجيهات عامة للمحافظة على تلك الصحة ، وللمتعمق بها أو تعميقها :

١ - تبدأ الصحة النفسية بالاعتناء بالصحة الجسمية . ولا داعي للتطويل ، بل وحتى للإشارة الى ارتباط النفس بالبدن وإلى أنّ حالة الواحد منهما تتعلق بالآخر . لقد انتهت منذ زمن بعيد الفلسفات والنظريات التي تفصلهما . وعلى الصعيد اليومي ، لسنا بحاجة لعناء كبير لملاحظة ضرورة صحة الجسم في سبيل المحافظة على الصحة النفسية [او العقلية] . ثم انه لمن الثابت ، أخيراً ، كون الأمراض النفسية تقوى كثيراً عندما يقع الجسم في الضعف . فكثر من الأمراض (نفسية كانت أو عقلية) تظهر عند الهزاء الجسمي وتعب الصحة البدنية^(١٥) .

٢ - اعرف نفسك : لا غنى للمرء عن معرفة قدراته وطاقاته كي يتصرف ضمن الممكن والمعقول . وبالتالي فإن الطموح الزائد ، الذي لا يأخذ بعين الاعتبار امكانيات التنفيذ ،

(١٤) هذا التصنيف للحاجات ليس كاملاً ولا هو شامل ، ولا يقف بمفرده . انه ، هنا ، لتسهيل الدرس والتحليل .
(١٥) من المعروف ان امراضاً باطنية وعضوية عديدة صارت اليوم تعالج بالطرائق النفسية وتفسر بعوامل نفسية وعصبية . من ذلك القرحة واضطرابات هضمية معينة ، الصداع ، صعوبات تنفسية وفي الجهاز التناسلي وفي الدورة الدموية ، الخ [را : أدناه ، الفصل السادس ، فقرة ٤] .

يُتعب النفس ويؤدي في حالات الفشل الى اضطراب في الاتزان الانفعالي . ان معرفة الانسان نفسه ، بموضوعية ، تمنح القدرة على التقبل : تقبل الذات كما هي ، ومن ثمة طرائق الانخراط .

٣ - أدرك المشكلات ، وواجهها بطريقة موضوعية . رأينا أنّ من شروط الصحة النفسية مجابهة الحياة بموضوعية . فالتحمل والقبول والتوقع شروط أساسية لاختار الحياة أخذاً منطقياً وواقعياً . لا شك في أنّ الحلول السلبية كالانسحاب والابدال واحلام اليقظة والتعويض قد تفيد أحياناً قليلة ولفترة وجيزة . لكن هذه الحلول تؤدي في النهاية الى الابتعاد عن الواقع ، وهي ميزة الشخصية المضطربة لا السليمة أو المتزنة^(١٦) .

٤ - أعط لنفسك فترات من الراحة والاستجمام : العمل المستمر مرهق للجسم والنفس ؛ وهو أيضاً يقلل الانتاجية كفاءً وكمية . ومن اكبر ما يعاني الانسان المعاصر هناك التنافس ثم الاستغراق في العمل . لا بد من هوايات ، ورياضة ، ومشى ، واستجمامات متنوعة قد لا يشبعها يوم راحة واحد في الاسبوع . كما ان الرتابة تذهب ببهجة الحياة ، وتوجب السرور . الترويح عن النفس ضرورة كبرى ، عرفها التراث العربي منذ أزمان سحيقة .

٥ - عش في بيئة متزنة وفي جو مستقر : من الثابت أنّ الاسرة المتزنة توفر الجو النفسي السليم للنمو السوي للطفل : والعائلة المستقرة توفر الاطمئنان النفسي للانسان . فالاضطرابات العائلية ، او اختلال العلاقات بين الوالدين ، وما الى ذلك من سلبيات في الجو العائلي ، تؤدي الى الخلل في الصحة النفسية^(١٧) .

٦ - أحب عملاً : قد نجد الكثير ممن لا يعمل في اختصاصه في بلادنا ، ونلتقي بمن لا يحب مهنته أو وظيفته . لا ريب في أنّ العمل غير المحبوب ، او غير المرغوب فيه ، لا يوفر الاستقرار . لذا فعلى كل منا بذل جهوده القصوى بغية أنّ يحب العمل الذي يعتاش منه بأن يختار هو منذ البدء ما يوافقه من حيث القدرات والرغبة . وقد نشأت ، وإنّ بعدم كفاية ، عدة مؤسسات في بلادنا تساعد على اختيار المهنة ، وعلى التوجيه المهني (وعلى تأمين العمل) .

٧ - ثقّف نفسك : من النافل الاشارة الى التغير اليومي في المعارف . والثقافة المستجدة تبعد الملل ، والضحالة ؛ وتجدد . ووسائل التثقيف كثيرة في عصرنا الذي تنبه لضرورتها ، ففكر في انشاء جامعات للمسنين والجامعة المفتوحة . علينا الاهتمام بوسائل

(١٦) كثيرة هي الطرائق اللاواعية التي تتبعها الشخصية بحثاً عن تأكيد الذات وتحقيق الاطمئنان . لقد درس التحليل النفسي تلك الوسائل أو الحيل اللاواعية في اقامة التكيف . يراجع في هذا المجال ،

Anna Freud, Le moi et les mécanismes de défense, Paris P U. F., 1967 .

(١٧) مقتطفات من تقرير عن مسح ميداني للمعتقدات الشعبية التي تدور حول المعالجة السحرية في نمط مجتمعي عربي محدد (ريعي ، ومننقل الى المدينة ، تقليدي الاوضاع العامة ، زراعي القيم والبنى) .

الثقافة المستمرة : فلذة القراءة والتثقف المتواصل لا تُضاهى ، وهي إغناء للنفس ، وبعث لقواها مستمر .

٨ - ابتسم للحياة ، وَضَع في اسلوبك في الحياة قسطاً من الفكاهة والمزاح . لا نذكر هنا بالمنافع النفسية ، والبدنية ايضاً ، للابتسامة . على الصعيد المؤلف ، صار معروفاً أن روح الدعابة تُحدث الانفراج النفسي ، وتُزيل التوتر ، وتُشرح الصدر ، وتجعل المرء اقوى على المجابهة بل والمعالجة . ان الاتزان الانفعالي ، وهو ما كان يسمى بالسعادة ، شديداً التأثير بالابتسامة . نافع هو أخذ الحياة من جانبها السهل دون انشدان الى السلبيات كالنواحي المأساوية ، والذكريات الصادمة ، وما الى ذلك مما يشد الى اسفل ، او قد ينبىء عن العقاب الذاتي ، والشعور بالاثم وغيرهما مما يهدم ويُقفل الانسان على نفسه .

٩ - شارك في النشاطات الاجتماعية ، ووسّع حلقات اصدقائك : لا ريب في أن الحياة الاجتماعية توسع الآفاق ، وتبعث الاطمئنان ، وتغني بآراء ومواقف واتجاهات . كما انه من اليسير التنبيه الى ضرورة وجود الاصدقاء . ان معرفة الغير تساعد على معرفة الذات ، والحياة مع الغير اساسية في حياة الشخص النفسية وسلامته العقلية .

على هذا فعلياً ان نخطط للمستقبل بحيث نتعامل مع اصدقاء أكثر ، ونحيا أكثر مع فئات اجتماعية أكثر . كما ان التخطيط للمستقبل يتناول من جهة اخرى تنظيم العلاقات ، والمهنة ، والنشاطات الثقافية والاقتصادية . كذلك فعلياً ان نساهم في خدمة المجتمع ، أو في العطاء الاجتماعي نحو الفئات المجتمعية التي تنتظر عمل المجتمع ويزداد وعيها بانجراحها يوماً إثر يوم ...

١٠ - ناقش بين الفترة والفترة احساساتك الايجابية بالسعادة ، وحالات تكيفك مع الواقع ومع نفسك .

وختاماً نقول : إنه من البديهي كون الصحة العقلية ترتبط بعوامل العمر ، والوراثة ، والوسط ، وبالمهنة والعائلة ، وما إلى ذلك من اوضاع اجتماعية ، واستعدادات بدنية . وعليه فالارشاد يكون متناسباً مع تلك الازواضع الاجتماعية والبدنية والوراثية والبيئية ... ومع ذلك كله ، فمن الضروري التنبيه الى النقاط الآتية العمومية : أ - علينا مجابهة الواقع بوعي وموضوعية لاقامة التكيف بين الذات وبيئتها . ب - توجيه الصراعات الانفعالية نحو اقامة الانسجام بينها ، وبهدف تحقيق التكامل والوحدة الحية في الشخصية بحيث يمكن تجاوز التناقضات الداخلية والهزات التي تخلل استقرار الأنا في حقلها . ج - السير نحو تحقيق الذات وتوكيدها والشعور بالرضى عنها . د - عدم اقفال الذات على نفسها او الابتعاد بها عن الانخراط وخدمة الآخرين والجماعة .

هل العربي، الذي هو ذو ذهنية انفعالية ويعيش في مجتمع لم يتعقلن بعد ، يحتاج الى علاج يختلف عن الحال في البلاد التكنولوجية الطابع والمُشبعة بالذهنية التي يخلقها الاقتصاد المنظم الصناعي المتطور؟ قالوا : إن أفضل علاج عندنا ، وفي بلادنا ، هو ما يجري وفق النظرة الانفعالية . لقد قالوا أيضاً إن علاجه عقلياً يختلف ، الى حد ما ، عن العلاج العقلي في المجتمعات الأخرى حيث المشكلات مختلفة وتأثير العقلية الصناعية والمناخ العلمي أقوى وافعل .

على اطباءنا العاملين في ميدان الطب العقلي ، وعلى الباحثين عندنا في علم النفس وفي التحليل نفس والعلوم الاجتماعية ، ان يدرسوا الشخصية العربية في مجتمعاتنا الراهنة المنفتح منها والتقليدي والمتطور . وعليهم ، من جهة أخرى ، دراسة خصائص تلك الشخصية المتجذرة في التاريخ ، وفي معتقدات شعبية مزاعمية ، وفي خرافات واوهام ، وفي نظرات لا تعرف السببية ولا القوانين الموضوعية ولا الحتمية ولا العقلانية . كما ان لتلك الشخصية وحدتها وانسجامها النابعين من مجتمع استمر طويلاً في اوضاع منسجمة قليلة التطور .

ان العلاج العقلي ، والتخطيط في ميدان الصحة العقلية ، والاهتمام بالتوفير المستقبلي والممكن للاطمئنان النفسي وتوكيد الذات العربية ، هي امور لا تكون مثمرة الانتاج والريع أو المردود إن لم تبدأ بدراسة الذات العربية في مجتمع يعاдиها وغير قادر على مداواة انجرحاته ...

المعتقدات الشعبية حول العلاجنفس والمرض العقلي ضرورة تنمية المجتمع وتحريره اقتصادياً

ان المستقصي ، ميدانياً ، لمجال انواع العلاجات والحالات التي يعالج فيها المصاب نفسياً (وعقلياً) في المجتمع الشعبي ، يجد نفسه امام واقع تختلف فيه هذه جميعها باختلاف البيئة الاجتماعية في الزمان والمكان ، وبحسب وعي الناس انفسهم للحالة [النفسية او المرضية] التي تعترى المصاب .
والحقيقة ان المجتمعات الشعبية عندنا - برغم انطلاق العديد من ابنائها نحو المدينة والشعب والاكتفاء الاقتصادي ونحو الحضارة العالمية والعلم - ما تزال تضج وتعي بالجهل وأهله ، وتفتقر الى علاقات اجتماعية مبنية على اساس علمي ومعرفي سليمين . لذلك فإن الفرد والجماعة والعلاقات الاجتماعية ، في المجتمع الشعبي ، يخضعون للتفكير التقليدي ، ولنسق العيش والعلائق والمعتقدات الموروثة ، والحمية والعصبية والعشائرية ايضاً . وهذه كلها تستمد قوتها وبقائها من العلاقات الاجتماعية السائدة التي تقوم على العادات غير العصرية والاعراف الرعوية في اكثر الاحيان ؛ الامر الذي يجعل العلاجات للمصابين نفسياً او عقلياً تعود الى تلك العادات والاعراف والتقاليد الاجتماعية بشكل من الاشكال . وهذه ايضاً تحتضن فيما تحتضن الأوهام والخزعبلات التي تنتج عن المجتمع الفقير المستهلك التقليدي والتابع ، وتتبنى الاعتقادات الخيالية والمزاعم السحرية . لكن تلك العلاجات هي من الناحية العلمية محاولة بتر للمشكلة النفسية بصورة عامة . فالتخلص منها يجري هنا عن طريق جعلهم لكل داء عقلي دواء ، دون علم بطبيعة هذا الداء او ذاك الدواء . يحاول المجتمع الشعبي تقديم العلاج ، وانهاء المشكلة مدفوعاً بغريزة خوف الناس على مصيرهم . فهؤلاء يدافعون بالفطرة عن وجودهم ، واستقرارهم النوعي ؛ وهم مضطرون والحالة هذه الى استعمال جميع الوسائل الممكنة لديهم والتي تستسيغها عقولهم للمحافظة على استمرار النوع وبقائه .

يضاف الى ذلك ان وسائل العلاج العقلي المبنية على قواعد علمية غير متوفرة عند ابناء الطبقات العربية الشعبية ، ولا هي معروفة لديهم ؛ وربما كانت غير مقبولة لدى البعض منهم اذا وجدت .. فهم ذهنياً دون فقها ، ويعيشون في اوضاع لا تتقبلها أو لا تهني لها . وهم في حالهم هذا يلجأون اكثر ما يلجأون الى الأرواح والأحبة ، والى الأضرحة والنذور والاولياء ، والى الخرافات والأوهام والتصورات السحرية^(١٨) .

(١٨) لا شك عندنا بفائدة الصلاة والتوجه الى الله في الاثر على الصحة النفسية ، وفي العلاج . فهنا علاج بالمعتقدات ناجح .

يخضع الافراد لجدلية الموت والحياة ، ومن ثمة للتصورات المرتبطة بالشر والفناء هذا ، مع التصورات المرتبطة بالبركة والخصوبة والاستمرار . ان جدلية جالبات الخير مع مُبَعِدَات الموت ورموزه هي جدلية اولى ومستنفدة .

فمعظم الناس في المجتمع الشعبي يعيشون اسرى لنزعتي التشاؤم والتفاؤل ويخضعون للطبيعة لجدلية المرض والصحة ، الحياة والموت ، الخصوبة والشر . ففي باب التشاؤم او ما هو طالع سوء نجد معتقدات كثيرة مثل :

١ - صوت البوم او صورته نذير شؤم . ورمز للدمار والخراب . وايحاء بالموت .

٢ - عواء الكلب المعكوس (او المقلوب حسبما يقول الناس) . وهذا ينذر بحدوث موت في الحي [را : ج ٣ و ج ٧ من كتابنا : التحليل النفسي والاناسي للذات العربية] .

من حالات الانهدام في الصحة النفسية: الحزن والاكتئاب

لو كان علم النفس مجرد دراسات أو نظريات لا تخدم الواقع وتنيره ، لما لاحظنا اهتمام مختلف الاوساط عندنا بمعطياته . فعلم النفس من اكثر العلوم الانسانية شعبية ، في مجتمعاتنا ، ومن اكثرها إثارة للانتباه . يتطلب الناس الكثير منه ؛ ولقد أعطى الجميع من الطفل حتى العجوز ، ومن المريض الى السوي ، ومن ميدان الترفيه الى مجال الصناعة والوظيفة وغير ذلك من الميادين الجمة . والآن ، وحسب المخطط الذي ننتهجه في مقالاتنا ، فسنحاول معاً في هذه العجالة التحليل المبسط لظاهرة الحزن وما اليه من هموم أو آلام نفسية كالقلق والأسى وانشغال البال ... في عبارات أخرى ، سنشارك لمدة دقائق قليلة في التعرف على الهموم التي تنتابنا من حين الى حين . وهدفنا هو بالطبع محاولة التسلح بالقدرة على تخطي ما يندرج أو يقترب من كلمة حزن وهموم .

الحزنُ انفعال نفسي ؛ يوقع بالانسان فيشل نشاطه ، ويخفف فعالياته . وعوضاً عن دفعنا للامام وللحياة والمجتمع ، يشدنا الغم الى الوراء او الى الاسفل . فيضعف دينامية الانسان ، ويغلقه على ذاته . الحزن يطوينا ؛ انه عامل انسحاب وجمود . في هذا المجال ، فَلَنُتَذَكَّرُ صديقاً لنا في حزنه ؛ او ليتذكر الواحد منا حزنه ، او قلقه او انشغاله واضطرابه النفسي عموماً . لا شك منذ البداية في كوننا وبعد تجاوز همّ او عذاب نفسي ، يصعب علينا معرفته كما كان اصلاً . فَأَنْ نَتَذَكَّرَهُ هو أمرٌ مختلف عن أن نحياه . يصبح من الماضي ، وتخفّ حدته ، وننفصل عنه . ومهما يكن فإننا ببساطة نلاحظ على سلوك الهموم صبغة خاصة ، واضحة المعالم .

نحن نتعرّف بالبداية على الحزن ، دون منهج أو تذکر ، ودون قياس او خبرة سابقة . فالطفل ، على سبيل المثال ، يميّز على وجه امه حزنها او فرحها ، سرورها او تعاستها ؛ وذلك كله للوهلة الأولى ، اي فوراً ومباشرة .

يبدو المصابُ ذا سلوكٍ موجّه صوب الاستسلام والجمود ، او القبول واللامبالاة بالنتائج . وفي مثل هذه الحالات يصعب على المصاب ان يقود نفسه على طريق سليم وبإشراف العقل الذي قد تخفّ سلطته على بني الشخصية . لنتمعّق أكثر ، ولنتذكر احد الذين نعرفهم ابان الهم ... وبذلك نقول : إنّ المصاب ينساق ؛ قد يقوده حزنه دون وعي او بقبول وخنوع . من هنا الندم بعد تخطي القلق ، وربما التأسف على ما فات وحصل الهموم رفيقة للانسان . صحيح !! لكن القبول في هدهتها بالاستسلام هو الخطأ ،

والضرر على الصحة العقلية والاتزان الانفعالي . علينا أن نميز بين ألوان عديدة من الهموم والكآبة . إذ تختلف حدة الحزن وعمقه ، وكذا سلطته وثقله على النفس ؛ وبالتالي فعالياته ومطابقه . وعلى هذا فنحن نرى أن منه ما هو سطحي وخفيف ، ومنه ما يكون على شكل موجات قد تكون عابرة ، ومنه ما هو أسفٌ بسيط وندم أو أسى ومرارة . لنفكر هنا في موضوعنا هذا ، وسنجد أن هناك القلق ، والتألم من انتظار ، أو من غضب مكبوت ؛ وهناك الاستياء ، والامتعاض ، والوانٌ أخرى عديدة جداً وتدل عليها عدة مفردات لا فوارق ناصعة بينها ...

هذه الالوان المختلفة ، المناقضة للفرح والابتهاج ، هي من اعذب المواضيع في الفلسفة الوجودية ، أو في الفلسفة المعاصرة عموماً . وكلها بالفعل حوادث نفسية تحيط بالإنسان المعاصر ، وتمنع حياته من الانطلاق والانفتاح ان كانت شديدة أو اذا لم نبادر لتلافيها . ببساطة نلاحظ كم يبدو الحزين أو المهموم دون تكلف . وعندها نفهمه ببساطة ، ونعرفه أكثر من أي وقت مضى لأنه قد يسقط عن وجهه القناع الذي يكون بين المرء والمجتمع ؛ إذ تخف سلطة العقل وتضعف الانا الاجتماعية ، فإن الطبيعة الخاصة للمحزون تبدو على عفويتها أحياناً عديدة .

لنعد إلى ما تسببه مشاعر المرارة والهم في نفسية المصاب وفي جسمه . ألا نلاحظ تغييرات خارجية تصيب العينين والوجه والحاجبين ؟ طبعاً . والتغيرات العضوية نلاحظ أيضاً ، أو تحدث البطة في الدورة الدموية ودقات القلب ، وتضعف القدرة البدنية . وهناك نسبة غير قليلة من الأمراض البدنية سببها القلق والهموم والاحزان [را : الطب النفسي البدني] .

قلنا إننا نفكر معاً . وعليه فإننا نستخلص حتى الآن كون الاتراح هادئة في الصحة النفسية والعقلية إن لم نتداركها . وهنا القسم الثاني من موضوعنا . واذن ، إن كون الهموم (وانشغال البال) تشد إليها بشبه حتمية ، أو لنقل بتأثير قوي ، فإن الوقت ضروري للتخلص منها ؛ من بعضها على الأقل . لكن ترك الأمر للزمن خطأ ؛ بل خطأ غاشم . فالارادة والعقل والرغبة في التناسي عوامل فعالة أولاً ، ثم هي ممكنة في غالبية الأحوال ولدى الكثير من الأشخاص .

في آخر هذه النظرات السريعة ، لكن المتنوعة الأبعاد ، ننقل الى ظاهرة كثرة استعمال بعض الادوية المعروفة في تخفيف الكآبة والتريح والمشاعر الحزنية . ويتساءل الانسان عن الحالات التي نتناول فيها مسكنات نفسية [أو مهدئات] للتغلب على الهموم ، أو قلق ، أو حزن وما يشبهه من حالات الانفعال ، والاضطراب النفسي .

لا بد من الموافقة على العقاقير النفسية التي تمنح السعادة . قد نتناول أحياناً عديدة حبوب السعادة ، وأدوية الابتهاج وتجاوز الغم . إلا انه لا يجب استعمال تلك المهدئات استعمالاً يكون بشكل اعتباطي كما يقال . فقط عندما يلزم . ووقت اللزوم غير سهل تحديده .

يقرره الشخص نفسه ؛ والطبيب يعرف افضل بالطبع : يعرف المقدار ، ومدة الاستعمال ، وفترة الامتناع ... وذلك حتى لا نقع في الادمان ، او في ازدياد الحاجة الى الدواء المهدىء .

يتم القضاء على المشاعر الاليمة بخفض التوتر الذي خلقها . فمواجهة المشكلة والاسباب هو الطريق المستقيم للسيطرة على النفس وتملكها . من الناس من يحاول نسيان آلامه الحزنية في تصنع الضحك ، لا بأس إن أمكن . يصعب ذلك بالطبع ؛ ولا يُعْمَم هذا الحل . وهناك من يلجأ للنوم ، او للاستغراق في العمل ، والهرب من الواقع الى عالم احلام اليقظة او الكحول والتسلّيات القِمّارية الطابع . الهروب ، كالانسحاب أو النكوص أو محاولة التخلص من الهموم بالقاء اللوم على الغير والظروف ، ليست هذه كلها طرائق مباشرة في خفض الاضطراب وفي استعادة التوازن الانفعالي . كذلك هي أيضاً غير مباشرة اي هي سلبية تلك الطريقة التي تقوم على الركون ، والقبول الكسول ، والتخلص من مشاعر الاثم (أو التائبم الذاتي) بالاستسلام او بالتناسي .

والهموم دافع عند بعض الافراد الى الأكل . فيزداد الاقبال على الطعام لا عن حاجة عضوية وانما عن رغبة لاشعورية في التغلب على التوتر المتولد من القلق . نحن لا نحاول هنا تفسير ذلك ، ونقول أيضاً إن بعضاً آخر يلجأ للقيام بحركات لاشعورية رتيبة ، او للدندنة الخافتة وما الى ذلك كثير ... وآخرون يجدون في النكوص والاسقاط ونكران الواقع طرائق كفيلة بالمحافظة على تقدير الذات للذات ، وعلى صون الشخصية من العوامل الشاذة الى أسفل .

وببساطة يظهر لنا أن بعض المغمومين يشكون بعفوية لاصدقائهم ... واذا توفر للمحزون مستمعين فإنه قد يبقى يتحدث طويلاً عن همومه واحزانه ، حتى دون أن تكون صديقه... ويلاحظ بعد الاستماع ان صوته يصير أصفى . واتركه يتكلم حتى لا يبقى لديه ما يقوله . وليست مفاجأة أن تخبره في نهاية حديثه كونه خَفَّف انفعاله ، واضعف الشحنة السلبية التي كانت تخيم عليه . من هذه الحادثة العادية جداً ننتقل لشبه تعميم وهو : ان الكلام عن الآلام الحُزنية والكآبية يخفف منها . تماماً كما ان وصفك لغضبك وكلامك عنه يخففه . نود هنا القول : إن المشاركة في الأحزان ، كالتعبير عنها ، ضرورة نفسية وحياتية أيضاً .

اضرب همومك بالافصاح عنها الى صديق او قريب . او ورقة . أخرجها من صدر كي تراها وتجسدها . وعندما تراها تصبح أقدر عليها . هنا أورد حالة أحد الاصدقاء: شكّا لي انه لا يجد من يشكو اليه إذ كثرت وطالت شكواه . هنا يوصي بالكتابة ، ثم بمحاكمة ما يكتب . هذا دون ان يغرب قط عن البال معنى الشكوى المستمرة .

لا تقمع أحزانك . لكن دون إفراط هنا ولا مبالغات . لاحظ الانسان العادي ابان احزانه ؛ إنه يتكلم عنها ويرتاح ، ثم يتنهد ويتنفس بعمق ؛ يتنفس الصعداء كما يقولون

بالتعبير القديم . إنه ينفخ على احزانه ، كي تنجلي كما عرف الانسان بعفوية وتجربة يومية . وهكذا فهو يدلاً من أن يصارع وحده ، يُدخِل شريكاً يكون قوة وعقلاً وحكمة . ويعني هذا اتحاد عقلين وقوتين وحكمة اثنين ولمجابهة تقف ضد هم الفرد .

تبقى عدة احكام . من قواعد الصحة النفسية [والسلامة العقلية] التكيف مع الواقع . فالتعقل والحكمة يفرضان الروية والدراسة المتأنية للمشكلة المولدة للحزن والهموم ومن ثمة تبدأ الطريق نحو الافضل ؛ أو ذاك هو أول الخلاص . أما ان نلتذ بالحزن فهذه حالة مَرَضِيَّة استفساراً^(١) .

وفي الختام ، ودون تلخيص لما سبق ، نُشدّد على أنَّ الانسان الانفعالي يشقى في الحياة . يعني أنه على الامل والمربين التنبيه الى أنَّ التكوين النفسي السليم للانسان يبدأ منذ سنواته الاولى . وبالتالي ، فأنت نهية المناخ لأن يكون الطفل انفعالياً يعني تهيئة للشقاء لا للفرح . والشائع ان الانسان العربي هو عموماً من هذا القبيل . فهل هذا حقيقة ؟ الحياة جميلة ، والاتراح عدو . لنعمل على الإسعاد ؛ فردياً ، وعلى صعيد أوسع ...

(١) يستدعي هنا ، للتذكير ، الدور الايجابي للوعي واللترجسية في تخفيف الحزن .

من العوامل المخربة في الشخصية ألوان البغض وانعدام التراحم

يجد علم النفس في البغض عاطفة سلبية تسعى للهدم ، وتشد بالإنسان إلى أسفل . وعلى هذا فان البغض يدفع صاحبه للتدمير والانتقام ، ويقود صوب الهدم والمخالفة على الصعيد الفردي أم على الصعيد الاجتماعي .

والبغض هو أكثر من عاطفة سلبية ، أو ميل يجذب الى الظلام في الحياة وبتجاه فعل الغرائز التحطيمية . إنه انفعاليّ أحياناً يؤدي جموحه الى عكس ما يسعى المجتمع لبنائه ، وإلى عكس اتجاه الحياة الطبيعية والسليمة .

نعرف اللغة العربية للبغض عدة مرادفات ، يدل المرادف الواحد منها على حدة أو درجة تلك العاطفة . فهناك الكراهية أو الكره وهو أعلى من مجرد الاستياء من شخص أو الامتناع منه . ثم هناك في أعلى السلم ما نسميه بالحقْد ، وهو الاعنف والأشد سلبية وتأثيراً سيئاً في نفسية حامله وفي جسمه أيضاً .

والآن بدل البحث في تأثير البغض في نفسية الانسان ، ثم في جسمه ، نفضل إعطاء بعض الأمثلة أو الحالات .

كان أحدهم عندما يود العودة الى بيته ، يتجنب اجتياز شارع سهل ومع أنه يوصله بوقت أقل . ولاحظ هذا بعجب ذلك الميل الشديد فيه يدفعه الى الابتعاد عن خطه السوي . وبتحليل للحادث ذاك ، كم كانت دهشته كبيرة إذ عرف أنه يكره احد زملائه الذي كان يسكن في ذلك الشارع . يعني انه كي يتجنب الاقتراب من موضوع بغضه ، كان يفضل السير الأطول وبذل الجهد الأكبر . وهكذا دفعه البغض الى رفض الطريق السهل والسوي .

مثل هذه الحادثة توضح لنا كم البغض يدفعنا صوب ما هو غير عادي ولا طبيعي . بالبغض يعمل الانسان عكس صحته النفسية واتزانه الانفعالي . لقد جاني ذات يوم أحد الأصدقاء يشكو جاره الأدهى أنه كلما التقى به شعر بتوتر داخلي ، ويشعر بالانقباض والاستياء ، ويشعر بأعصابه وقد صارت مشدودة . وهذه الأوصاف تصيب كل واحد منا عندما يرى شخصاً يكرهه . كل منا في تلك الحالة يدفع من طاقته العصبية ويكفهر وما الى ذلك . المهم بعد ان شكنا لي من جاره ، طلبتُ منه ان يضع امامه ورقة ويكتب الحلول الممكنة .

وفكر الصديق ملياً ، ثم كتب وكتب . وبعد لأي رفع رأسه قائلاً لا حل عندي إذ لا أستطيع ترك بيتي حتى لا اراه ، ولا أستطيع دفعه لترك بيته . وطلب مني الحل إذ صارت أعصابه شبه محطمة .

أخذتُ من يده الورقة . كانت الرسوم التي خطها تحمل العنف والتوتر . طويتُ الورقة ، وقلتُ له : حل واحد ، لا غيره . لا تستطيع الاختيار : إما أن تقبله ، وإما أن لا تقبله . ما عليك سوى أن تبدأ بتحيته كلما التقيت به كل صباح .
ورفض بالطبع . فكيف يستطيع أن يُخَيِّ ويبتسم لرجل يكرهه... كلُّ شيء عند ابتدائه صعب . هكذا تقول الحكمة الشعبية . وحاول صديقي الحل المقترح ولم يكن امامه غيره .
ولقد نجح ، واصبح العدوّان صديقَيْن .

ربما أكونُ اطلتُ الكلام عن هذه الحالة ؟ أبداً ! فبدون همس ولا ثرثرة نقول ان علم النفس يدرس حالات معينة ، ويجب اعطاء الأمثلة . يدفعني هذا ، وأنا أبسط وأقرب ، الى حادثة أخرى بين مؤجر ومستأجر يسكنان في البناية الواحدة ذاتها . كان المستأجر يبغض صاحب البناية ، والأدهى انهما يلتقيان كل يوم أكثر من مرة . لنتصور المستأجر غاضباً قبل النوم . يستمر طيلة ساعات يتقلب ، لا يجد السلام الداخلي كي ينام . ومع اني لست مع المؤجر، فإنني نصحتُ الآخر بالمحبة واقامة الجسور . وذلك فقط حتى لا يستعمل المهدئ العنصري كي ينام .

قلنا إننا ندرس البغض هنا بتبسيط وتقريب ، وذلك ما يدفعنا للتنبيه على الضرر الذي يحدثه البغض في الاتزان الانفعالي . وهو ايضاً يضعف الطاقة على المقاومة ، ويهدر الطاقة العصبية بلا طائل . وإذا تغلب البغض على الشخص اي اذا حمل شحنات انفعالية اضافية يؤدي إلى الاضطراب النفسي وخلل الصحة النفسية .

والكراهية موجةٌ مرّضية ، غير صحية ولا سليمة ، يؤلم صاحبه بالذات . وفي تلك الحالة يضعف الحس النقدي والمحكمة . في عبارات ابسط ، تخيل صديقاً لك يحدثك عن شخص مكروه لديه . سوف ترى ان صديقك يختلق احياناً الاقاويل للتغطية والانتقام ؛ وكي يبرر لك بغضه لذلك الرجل ، فإنه ينسج عنه قصصاً ويصدق كل ما يروى عنه دون تمحيص .

في البغض يفتش المرء عن حل لتوتره ، اي عن الانتقام والتشفي . هنا نجده يتقلب ويتقطع متألماً ، مستنفداً اعصابه وخياله وتفكيره في البحث عن طرائق . وكلها ستكون سلبية . قد يلجأ إلى أحلام اليقظة حيث يجد نفسه متغلباً ، منتقماً أو يتخيل خصمه مغلوباً مقتولاً او ما إلى ذلك من البعيد لا عن الاخلاق والقيم فقط ، بل عن الطبيعي في الحياة النفسية السليمة .

واوضح دليل على الفعاليات السلبية للكراهية ما نلاحظه عندما يكره الانسان نفسه . ففي هذه الحالة يسعى لايلامها وتحطيمها ، إذ تتجلى الرغبة في التحطيم الذاتي والعقاب الذاتي . وهنا يضعف الميل للحياة ، ويؤدي الأمر الى امراض نفسية واضطرابات عصبية . لم نبحث هنا في اسباب نشوء البغض بين افراد المجتمع ولا بين فئاته . لكن عدم التوازن أو عدم المساواة ، على وجه العموم ، هو سببٌ ؛ وهو المفتاح . وذاك موضوع

آخر ، مستقل . لا مجال له الآن .

تُقصّر الكراهية العمر . فتأثيرها في الاعضاء شديد الوضوح . فعضلات الوجه تتقلص ، ويتقطب الجبين وتتقد العينان ... وكذلك فلبغض تأثير سيء على القلب . الا نلاحظ ان ضغط الدم يرتفع ، ويشعر المرء بازدياد ضربات القلب ، ويزداد إفراز بعض الهرمونات العصبية . ومن أهم ما يوصى به مرضى القلب والراغبين في الاتزان النفسي هو الابتعاد عن الكره وسائر الانفعالات السلبية .

نعود الآن لذكر حادثة توضح لنا كم ان الكراهية سيئة التأثير ، ومؤلمة لصاحبها بالذات . يعطي التحليل النفسي حادثة لشخص كان يشعر بصداع أليم احياناً ، وأحياناً بالم في الصدر . لقد اتضح للمحلل النفسي ان السبب يكمن في بغض شديد لزميل له في الوظيفة . فهو لا يستطيع التغلب على زميله المستبد ، ولا يستطيع من جهة أخرى ان يبتعد عنه بحكم العمل والجوار . كان ذلك الحقد المكتوم اذن سبب الآلام النفسية والعضوية ايضاً .

والأمثلة كثيرة . فالتحليل النفسي يبين أنّ حالات كثيرة من الصداع سببها بغض أو انفعال ما مكتوم . بل ان العجز الجنسي كما اثبت بقوة أحد المحللين وصار ذلك ثابتاً قد يكون احياناً عجزاً ناجماً عن كره مكبوت . هل نذكر أخيراً بقصة شهيرة لذلك الموظف الذي كان يمرض أول كل شهر ؟ لقد اتضح انه يمرض كي يتجنب دون وعي ولا قصد رؤية الموظف الذي يسلمه معاشه؛ وكان هذا مكروهاً لديه[را: أدناه، الطب النفسي البدني].

لم نتكلم عن البغض بعبارات انشائية . ولن نقع في بحر وصايا . لكن الثابت هو كون البغض يؤدي دائماً في العلاقات الانسانية الى الفشل والسقوط . ولا يمكن أن يشبع ولا ان يرضى حتى يموت الشخص او الغرض المبغوض . في عبارة أخرى انه يبقى حتى وإن مات الذي نكرهه شخصاً كان أو موقفاً أو حالة . لذلك لا بد من تحويله . لا بد من الانتقال الى نقيضه وهو المحبة .

قد نعي وقد لا نفهم أسباب البغض. والمعرفة قدرة على الخلاص منه بالانفتاح والتسامح . لن نطيل بعد ، إذ هذا موضوع آخر . إنما نشدد على ان محبة الناس وتفهم الواقع لمجابهته بموضوعية هما من اسلم الطرائق كي نحيا بسعادة واطمئنان ، باتزان داخلي وصفاء دون توتر ، بلا سلبية. ولا هدم ، أي بلا بغض . فالكراهية لشخص أو لفئة اجتماعية تخل بالتلاؤم بين الانسان ومحيطه النفسي الاجتماعي ، وتثقل . وما ينطبق على الانسان الواحد يصح على الجماعة . وبدون التفهم والوئام والجوار لا مجال لسعادة فردية ، ولا لسعادة جماعية .

وفي الختام ، إن الاسباب عديدة لحدوث الحقد بين الناس أو لاضطراب العلاقات فيما بينهم . وكذلك فان ألواناً كثيرة ومتعددة من السلبيات قد تتحكم في السلوك : فهناك الكره ، والنفور ، والرغبة في تدمير الآخر ... ومن الواضح ان الانسان يكون في ذلك الوضع متوتراً ، غير مرتاح ، أو ساعياً إلى الاساءة أحياناً لمن سبب له ذلك التوتر أو ذلك النقص في الارتياح وفي مشاعر الأمن .

وسوء العلاقات بين الأفراد قد يكون أحياناً كثيرة بشكل عدواني وسافر حتى داخل الاسرة الواحدة : فبين الزوجة وزوجها قد يتغذى السوء التفاهم وينمو حتى يتحول الى عدوانية شديدة مكبوتة تارة ، وسافرة تارة أخرى . كذلك قد ينشأ الكره بين الأب واولاده ، أو بين الأخوة وما الى ذلك ... ولا يغفل عن بالنا هنا ان الانسان قد يقع أحياناً ليست قليلة في كُره عمله ؛ وقد يسيء الى نفسه أو يكرهها ، أو يحاول معاقبة ذاته أو نسيان بعض قطاعاتها ... وتلك موضوعات طريفة ، لكن مجالها ليس هنا .

* * *

كيف نبلي التراحم ؟ اي تلك الصفة والحالة اللتين تصلان حتى قدرتنا على ضبط العواطف والتحكم بها ، بحكمة وتعقل ، بغية توليد التصرف العادل والواعي بقيمة الآخر ، والمحبة له ، وإيلائه التقدير ، والاعتراف به مسؤولاً وحرراً ، وعاملاً في اطار المجموع دون انقفال على الذات ولا الذويان في ذلك النحن الجمعي المجموعي .

هنا لا يطلب التنكر للعواطف ، ولا استئصالها ، او معارضتها بالعقل ، والظن انها اهواء ونزوات في ادنى مرتبة داخل تركيبنا النفسي ودورنا الاجتماعي .

ان قمة العواطف اي تلك العاطفة التي تقترب من العقل وتتجاوزه اي تتمثله ، ودون ان تناقضه ، هي التراحم الذي نعززه كاستعداد في الفرد بتوفير الحقل الصحي . فالتربية المتزنة اي التي توفر الثقة بالنفس وبالحقل ، وجو العدل والمساواة والحوار في الحقل المتراتب الحلقات الاجتماعية ، عوامل من بين اخرى تساهم كلها على سطوع قيمة التراحم لا البغض والسلبية داخل الفرد العربي السليم الصحة والواثق بنفسه ويحقله .

مخاطر ينبغي التحكم بها الخوف إنذار وظاهرة سوية

- حاول مرافقتنا في عملية تحليل الخوف .
- الخَوْف ظاهرة نفسية طبيعية . الخوف ظاهرة سوية ؛ وهي تنفعنا .
- المخاوف اللاسوية : الخوف الوسواسي ، الخوف المرضي ، القلق .
- الخوف من الماء ، او من الظلام ، أو من الاماكن العالية . الخوف من حشرات لأمؤذية ، الخ .
- مَغَبَّات التخويف على الصحة النفسية .
- التربية السليمة ايجابية لا تخويفية ، وتمنح الثقة والبهجة بلا نقل للقلق والاضطراب .

١ - الخوف ظاهرة نفسانية طبيعية

موضوعنا هو تبسيط لمشكلة الخوف لدى الانسان ، على ضوء علم النفس والتحليل النفسي ؛ والهدف هو الانتفاع من معطيات علم النفس في سبيل محاولة جعل الانسان يستطيع التحمل والتحمل ، او السعي للتخلص من المخاوف اللاسوية ، وتوضيح ذلك الانفعال ما امكن .

الخوف انفعال قوي ، بل هو الاساس للعديد من الانفعالات العنيفة المشتقة منه مثل الهلع والذعر ، او نظير القلق والاكتئاب النفسي وغير ذلك . يحدث الخوف من ادراك اشياء مادية واقعية مُسَبِّبة ، فيخاف الولد من الوقوف الى جانب حيوان ضخم مثلاً او ما اشبهه . لكن الخوف قد يكون ايضاً بفعل المخيلة والعقل ، بل والتفكير احياناً عديدة كَأَن نخاف من المستقبل ، او من الوقوع في حادث او مشكلة ... كما قد نقلق على حياة عزيز ، او نخشى كارثة وما الى ذلك .

٢ - حلل معنا الخوف

عادتنا في كتابة مثل هذا الموضوع ان نحاول البحث معاً ، القارئ والكاتب ، في الحادث النفسي الذي نقدمه . وبالتالي ، فلننتذكر الآن ما اصابنا ابان ازمة خوف ، او لننتذكر حالة شخص رأيناه في موقف الخائف . في البدء نلاحظ ما يحدث من تغييرات في الظاهر . فقد تجحظ العينان وترتجف الساقان ، ويصفر الوجه وَيَشْحَب . ولا داعي لمزيد

من الوصف الظاهري الأدبي للخائف . وأما التغييرات الداخلية فأصعب أيضاً : تزداد ضربات القلب ، ويصيب الدم بعض التحولات في تركيبه بسبب إفراز بعض الغدد لأنواع معينة من الهرمونات . كما يولد الخوف اضطرابات في ضغط الدم ، وفي الدورة الدموية عموماً . ولا سيما في الجهاز التنفسي أيضاً . وهناك اضطرابات تحصل أحياناً كثيرة في المعدة والمعوي الغليظ أو في الجهاز الهضمي عموماً ...

٣ - آلة تُظهر وتسجل الخوف ، جهاز كشف الكذب

وضع العلماء آلات عديدة ومتنوعة تقيس الاضطرابات التي بنتيجة الخوف تحصل داخل الجسم . وبعض من تلك الآلات ، هو ما نسميه بجهاز كشف الكذب . هنا يكون اللجوء لكشف جريمة مثلاً باللجوء الى جهاز التحري عن الكذب . فبشكل عرضي ودخل سياق عام تُلقى كلمة مرتبطة بالجريمة فتسجل الآلة سائر ما ينجم في داخل المتهم الخائف . ذلك ان خوف المجرم يظهر بشكل تأثيرات في الدم والتنفس ونبضات القلب وتركيب الدم ، فتسجل الآلة ذلك كله وتظهره امام المختصين .

٤ - تأثير الخوف في النفس والسلوكات

ننتقل الآن الى التحدث المبسط عن تأثير الخوف في النفس ، او في العقل والوعي . من اليسير جداً التذكير بأن بعض الخائفين يفقدون الصواب . ذلك ان الخائف يفقد السيطرة على نفسه ، او على اعصابه بكلمة ادق . وعلى هذا فإن الخائف بدلاً من ان يفكر ويبحث عن الطريق المستقيم ، نجده يسير باضطراب وفي عكس ما يبحث عنه ، ومن المعروف جيداً في دنيا الحيوان ان الدجاجة الخائفة تلقي بنفسها الى الثعلب . ومثال النعامة معروف : يدفعها خوفها الى ان تخبئ رأسها اي الى عكس ما عليها ان تفعله تماماً .

لا مجال هنا للوصف الأدبي للخائف ولما تخلقه المخاوف في سلوك الانسان . فمن المعروف والثابت ان الانسان عموماً يفقد اتزانه الداخلي ، ولا شيء كالصفاء ابان المخاوف يكون منقذاً ومخلصاً . وفي ازمات الدهر يضطرب الوعي ، والواضح ؛ ولذا يقع المضطرب في اكثر مما كان يتوقع . وتضعف سلطة البنى العليا من الشخصية ، اي تزول اعمال الوظائف الذهنية العليا كالمحاكمة ، والتفكير الهادي والبحث الحر ، والاعتدال ، ووزن الاسباب والنتائج ، وما الى ذلك .. من هنا تقوى سلطة المكونات التحتية في الشخصية . فبعد ان تخف وظائف العقل المنظمة ، تنفلت الغرائز والميول البيولوجية الطبيعية في الانسان .

٥ - عدوى الخوف وانتشاره بين الجماهير

في التجمعات ، اي في الحشد من الناس ، ينتشر الخوف بسرعة مذهلة ، كما ولو ان الامر عدوى . فيقلد كل فرد الآخر ، ويعم الذعر ويتحول الى هلع . وعلى ذلك يركض عضو الحشد إن ركض غيره ، او يهجم ويهرب ان فعل الحشد ذلك . في هذه العدوى الوجدانية ، يخضع الفرد للجماعة ، ويقلدها بطريقة لاواعية . يتخلى عن عقله وارادته ومنطقه لصالح عقل الجمهور الحاشد . يذوب في السلوك الجماعي ، وتذوي المراقبة العاقلة والواعية عند الانسان على ذاته .

٦ - اواليات الدفاع عن النفس ضد الخوف

ماذا فعلت بالخوف ؟ كيف تتخلص او تخلصت منه ذات يوم ؟ ما هي الاواليات او العمليات التي بها ندافع عن انفسنا ضد اضطراب الخوف ؟ طبعاً يختلف الجواب باختلاف الازمة ، والحادث ، وطبيعة الانسان . لكن الثابت أن من الناس من يستسلم للبكاء ، ومنهم من يلجأ للنوم ، او للصلاة ، او لملاذٍ معين يكون شخصاً او مكاناً اميناً ، او ما الى ذلك ... والثابت ايضاً ان بعض الناس يفقد عقله تماماً اذا كانت المخاوف مرعبة الى درجة اكبر منه بكثير . وقد يكون الجنون احياناً او اللوثة العقلية حلاً اخيراً ونهائياً لمخاوف مميّزة . بعبارة اخرى ، الخائف على مستقبله بسبب إقتصادى مثلاً ، او المتخوف على حياته بسبب داء عضال ، قد يجد في فقدان الذاكرة حلاً وخلصاً من الازمة كلها . ان فقدان الذاكرة ، واضطراب الشخصية ، وازدواجها بشكل خاص ، قد يكونان بسبب خوفٍ مريع أو مكبوت .

٧ - نظريات في الخوف وحوله

يميز بعض علماء النفس في الخوف أمرين : ما يسمى بالصدمة ، ثم الانفعال عينه . فقد تتوقع حدوث مأساة قبل مجيئها ، وقد نخاف من حادث قبل ان يقع . اما الانفعال فيصيب البدن والنفس معاً ، يصيب الانسان ككل . من جهة اخرى ، ان كل شيء في الخوف ، كما يقول البعض هو خوف من الخوف ، أو هو هلع من ان نقع في ازمة او في حادث أليم .

يضحك الواحد منا احياناً من كونه خاف حيث اتضح له فيما بعد انه كان لا داعي للخوف . ألا تلاحظ ذلك ببسر في سلوك الاطفال ؟ طبعاً . فكم من مرة يكون ضحك الطفل بعد ازمة خوف ، او بعد ظن بأنه كاد يتحطم . ثم إن فكرنا قليلاً في موضوعنا فسنجد اننا احياناً عديدة خجلنا من خوفنا ، امام الناس كان ذلك الخجل ام امام النفس . لذا فقد نكتب ذلك الخوف . وقد نستحي من ان نظهر هلعين ، فنخفي الهلع وبالتالي نضعفه ونخفف حدته . ذلك كله يحصل قبل ما يسمى بالصدمة ، اي قبل ان تحصل فينا مفاعيل الخوف وتأثيراته .

٨ - نظريات أخرى

ومن النظريات الطريفة ، أكثر من كونها صائبة ، نظرية لوليم جيمس في الخوف . وبدون ان يكون هذا هو الوحيد الذي نادى بها . قد لصقت به وبآخر يدعى لانج . وبعدهما جاءت المدرسة السلوكية فعممتها . خلاصة تلك النظرية ان الانسان امام الخطر يهرب ، ونتيجةً له يهربه يقع في الخوف. والمثال الشائع جداً يقول بأننا امام الذئب نحاول الفرار، والركوض للاختفاء؛ وبالتالي فإننا نخاف . اما المثال الشائع الثاني فهو ان الأم الثكلى تبكي وتدمع عيناها ، وبفعل ذلك تتولد انفعالاتها الأخرى .

لا مجال لمناقشة هذه الفكرة . فهي تقوم على نظرة مادية وحيدة للانسان . او لنقل بعبارة ادق انها تُفسّر الانسان بكونه جسماً فقط ، وان الوعي والحياة الداخلية غير موجودين . في جميع الاحوال انها فكرة قد تصدق احياناً ؛ لكنها أطرافية ، خارجية ، تلغي الوعي والفكر ، وتشدد على دور الانعكاسات في تفسير الحياة النفسية المعقدة البنى والتنظيم .

٩ - المخاوف اللاسوية والمرضية

والآن لا بد من حديث بسيط وموجز عن مخاوف ليست سوية . وهكذا فإن يخاف الانسان من الرصاص فهذا شيء طبيعي . وأن يخاف من اصطدام ما ، فهذا شيء يخيف كل انسان ، وهو اذن انفعال طبيعي وله منافع. الخوف إنذار . كل انسان يخاف . ولا عيب في ذلك ما دام ينتفع من هذا في سبيل حياته ، والمحافظة على وجوده . لولا خوف الولد من النار لما تجنبها ، ولولا الخوف من العقاب لما حُفِظَ النظام . وهذا ما يصح في شتى ميادين الحياة حيث يكون للخوف وظيفة ايجابية . الا ان هناك مخاوف ليست طبيعية ولا سوية ، بل هي مَرَضِيَّة وشاذة لا نجدها عند كل انسان . ذلك هو الخوف الوسواسي ، المتسلط على النفس ، وهو ما يسمى بالخوف او الفوبيا . مثل ذلك الخوف من الكلاب خوفاً لا داعي له ، او من الاماكن المظلمة ، او من الماء . ومع ان هذا ليس موضوعنا الآن ، فنقول بإيجاز ان سببها هو عقدة نفسية تكونت في الطفولة . فالتحليل النفساني يوضح لنا ان من يخاف المكان المظلم كان قد حدث له في طفولته حادث مخيف في الظلام ، ثم كُبِتَ هذا الحادث في اللاوعي . فالفوبيا هنا هي خوف من ان يعود الحادث الاول الذي سبب الصدمة ومن ثمة العقدة النفسية . وعلاج ذلك كما يقول التحليل النفساني يتم بأن نعيد لوعي المصاب او ان نَضَعَ امام عقله ذلك الحادث الاول وعندما يعلم به فإن شفاءه يتم في معظم الاحيان ، او نكون قد خطونا خطوة كبرى . ذلك ان المعرفة طريقٌ ضروري للشفاء ان بحثنا عنه في التحليل النفساني .

١٠ - من عوامل وموَلّدات الخوف

نعود للاجواء المولدة للخوف والقلق فنقول : ان الكثير من المخاوف تولد امراضاً جسمية ، واضطرابات عضوية يدرسها الطب النفساني . فالخوف يخل بالاتزان البدني ، ويسبب اكثر الى الصحة النفسية التي صارت اليوم تحتل مركزاً وأهمية لا يقلان عما يخص للصحة البدنية . فحيث تكون المخاوف تكون الاضطرابات النفسية والجسمية . وحيث تكون المخاوف يكون الخلل ، ومن ثمة الشقاء والسلبيات ... والوعي بالخوف الدائم مَرَضٌ ، وعذابٌ مُمِضٌ .

١١ - نصائح من علم النفس

وفي الختام فإنَّ علم النفس يسعى في بلدنا لأن يضع امام الاهل والمعلمين حقائق تهدف لأن تعلّم كيف ينتفع الولد من الخوف إنْ ومتى أمكن ... علينا ان لا نُضعِف فيه الشجاعة . وعلينا قبل كل شيء ان لا نجعله يحيا في مواقف يسودها القلق . فما ابعد عن الصواب موقف الام التي لا تملّ من تخويف ابنها من الحوادث ، ومن اللعب ، ومن هذا الاكل او ذاك . او ان تخيفه بشكل دائم من أبيه أو من المعلم ، ومن الله ، ومن الجن واللصوص وما اشبه . كلما كان في الجو اطمئنان وثقة كلما تعود الطفل العربي على أن يكون شجاعاً متزناً وإيجابياً . وتكون الصحة النفسية افضل ما تكون في المناخ الذي لا تسوده المخاوف ، بل تهيمن عليه الثقة والبهجة ؛ ينطبق ذلك على الطفل وعلى الراشد . لقد سرّنا بعيداً في الطريق الى الاقلاع عن عادات التخويف للولد ، وللمواطن ، وللمحتاج الى الاتزان والامان .

من العوامل الايجابية في خدمة الصحة الانفعالية الابتسامة ضرورة نفسية

الابتسامة دليل ارتياح ، ووليدة الرضى والقبول . ولعل ذلك ما يحدد بدرجة كبيرة الحياة الانفعالية السليمة ، والصحة النفسية الحسنة . وفي أيامنا هذه ، في هذا العصر ، ربما تجد صعباً عليك الابتسام ، كما يقول المواطن العادي اللبناني ، نظراً لما في المجتمع الحاضر من هموم ومتاعب تحاصر الانسان من كل جانب . موضوعنا في الندوة هذه ، الابتسامة كضرورة للحياة الأفضل نفسانياً واجتماعياً . كما أننا سنتعرض بسرعة للضحك ، من زاوية علم النفس .

■ أنا موافق طبعاً على أن علم النفس يقدم خدمات تروى للسعادة ، وقضية الابتسامة أو الضحك قضية نفسية واجتماعية . لذلك فسأبدأ بالسؤال عن الضحك بشكل عام .

- ربما يكون صادقاً قول بعضهم بأن الانسان حيوان ضاحك . فالحوانات لا تضحك أو تبسم ، رغم ما يقال عن أن دغدغة عنق الشمبانزي مثلاً تثير عنده ما يقرب من الابتسامة عند الانسان . القضية هنا فعل منعكس ، أو هورلد فعل بدني على مثير خارجي . الابتسام خاص بالانسان فقط .

■ أظن أن الابتسامة غريزة خاصة بالانسان وحده ؟

- لم أستعمل كلمة غريزة ، ربما يكون من الأفضل القول بأن الابتسام استعداد فطري عند الانسان . وهو استعداد ينمي ويهذب المجتمع .

■ هل تلك الظاهرة موجودة عند كل الأجناس البشرية ؟

- ولم لا ؟ بالطبع ، كل الناس تضحك اذا وجد الباعث ، نجد ذلك عند الأمم البدائية ، وعند الطفل ، وحتى عند الأعمى - الأصم منذ طفولته . الظاهرة انسانية ، عامة ، مميزة للجنس البشري . والشائع أيضاً أن الابتسام فن ، وأيضاً موهبة .

■ حسن . سنرجع الى طبيعة هذا الفن . ولكن قبل ذلك أود الكلام عن الضحك عند الطفل .

- يبتسم الطفل لأمه أو لمن حوله منذ الشهور الأولى من العمر . وهذا الابتسام تعبير عن ارتياح وحالات اكتفاء ، وهو انعكاس لابتسامة أمه أو من يحيط به .

■ متى يضحك الطفل عادة ؟ بعبارة أخرى ، ما هي البواعث للابتسام والضحك عند الطفل ؟

- البواعث متنوعة طبعاً . قد يبتسم عندما يرى شيئاً غير مألوف ، أي شيئاً ما ليس مما اعتاده ؛ وذلك في جميع الأحوال هو ما نلاحظه على سلوكنا نحن الراشدين . ثم أن الأسباب الأخرى للابتسام عند الطفل كثيرة . هل نذكرها ؟

■ مهلاً . رويدك . لا أحب أن تكون الندوة دراسة أكاديمية . سؤال : لاحظ أن الطفل سرعان ما ينتقل من الضحك الى البكاء ، وبالعكس . هل ينم ذلك عن علاقة ما بين الابتسامة والدمعة مثلاً ؟

- في الواقع ، قد يكون الطفل في غمرة بكاء ثم ينفجر بالضحك . هذا صحيح ، ومألوف . وحقيقة هذه الظاهرة هو أننا نستطيع تغيير انتباه الولد من موضوع البكاء الى موضوع طريف .

■ اعتقد أن القضية أكثر من جوابك . لقد تذكرت حادثة واقعية . رأيت طفلاً يقع فبكي ، وبعد لحظة ودون أن يكلمه أحد ابتسم لنفسه ، ثم ضحك وانطلق يلعب وقد نسي كل ما جرى .

- القضية بسيطة . عندما وقع بكى خوفاً . ثم ضحك لما بدا أن خوفه في غير محله ، وان لا داعي للبكاء وأنه في حالة عادية . ألا تلاحظ أن هذه أيضاً هي ذاتها حالة الانسان الراشد ؟

■ ربما . معقول . لقد انجلى لي الأمر . عجيب . نحن نعيش دون أن نفكر عادة في عاداتنا أو في سلوكنا اليومي . فنحن بعد أن نخاف أو نتوقع مكروهاً ما ، قد نقع في الضحك عندما يتبدى لنا أن مخاوفنا وتوقعاتنا كانت وهمية ، أو انها مضت بلا تأثير سلبي فينا . مهما يكن من أمر ، فهذا باعث من بواعث الضحك .

- كأنك تريد العودة الى سرد بواعث الابتسام . لا بأس . لقد رأينا سبباً هو أننا نبتسم عندما نرى ما هو غير مألوف لدينا . ثم هذا باعث ثان يقول بأننا نبتسم عندما نتأكد من أن خوفنا كان بلا داع أو تأثير .

■ حدثنا الآن عن أنواع أخرى .

- لعلك تلاحظ أن بعضنا يبتسم عندما يجيب اجابة جيدة . أو عندما ينتصر بوج عام ، أو عندما يتغلب على صعوبة أو يجد حلاً لمشكلة . هنا الابتسامة تعبر عن تخفيف التوتر وانفعال . البسمة هنا تفريج شحنة انفعالية .

■ صحيح . هذا واقع . ولكنني أرغب في أن أحدثك أنا الآن عن صديق يضحك دائماً ، ويجعل المحيطين به يقلدونه . الحقيقة أنه يلجأ لوسيلة بسيطة ، انه يلعب بالالفاظ . فبدل الكلمة المألوفة والمتوقعة يعطي نقيضها ، أي ما هو غير مألوف أو ما هو غير متوقع .

- تماماً . والأمثلة عديدة على ذلك . الأهم هو ما قلته من أن ذلك الرجل يجعل الآخرين يخرجون من التجهم أو العمل الروتيني ليضحكوا . وفي ذلك نفع صحي ونفساني لهم .

■ مرة أخرى . أرى أننا نبعد عن بواعث الابتسام . وذلك لأنني أود النظر قليلاً في فائدة الابتسامه .

- لتتخيل شخصاً لا يعرف الابتسامه ، مرهقاً بالأعمال والهموم ، ويظن أن لا وقت لديه أو أنه لا يستطيع ذلك . حياة من هذا القبيل أشبه ما تكون بالمأساة . الابتسامه سلاح وقوة .

■ لعلك تقصد أن من يتغلب على مشكلته لا يلبث أن يرتاح ليبتسم ؟
- هذا صحيح أيضاً . لكنه ليس ما قصدته تماماً . قلت إن الابتسامه سلاح ضد المتاعب ، وقدرة على تحملها ومواجهتها . وهذا موضوع قائم بنفسه . سنبحثه فيما بعد .
■ ما دام موضوع الابتسامه كسلاح نفسي ، وكعامل يبهج سيكون موضوعاً قادمًا ، فلنتباحث في عوارض ومظاهر الابتسامه أو الضحك على وجه الانسان .
- نلاحظ شخصاً يضحك . ماذا يحدث له ؟ هناك تغييرات عديدة تبدو على وجهه . ومنا من يهز رأسه ، أو يرجعه الى الوراء . وهناك من يضرب كفيه بعضهما ببعض ، وما الى ذلك . أما التغييرات الداخلية فهي أيضاً كثيرة تتناول ضغط الدم و ...

■ على رسلك . سأقاطع هنا قليلاً . ماذا عن ضغط الدم عند الضحك ؟
- حكماً ، تطراً تغييرات على ضغط الدم . وأيضاً تحصل تغييرات كيميائية فيه . وكذلك تتأثر بعض الانسجة ، وافرازات بعض الغدد . لا ننسى أخيراً ما يطرأ على الجهاز التنفسي .

■ اتفقنا وسأرجع الى موضوعنا الاول . متى نضحك ، بعبارة أخرى ، ما هي بواعث البسمه في نفوسنا ، لم نسمعها كلها بعد .
- قد نضحك للنسيان الكثير يصاب به شخص ما ، أو عندما نلاحظ آخر يتكلم بسرعة وحماسة ثم يرتج عليه ليقف فجأة يبحث عن كلمة .
وبعد ، ألا تلاحظ معي أننا نضحك على صاحب الأفكار الخيالية أو حتى من المصلح ؟ إن المجتمع ينتقم هنا من الخارج عليه .

■ لم نسمع بعد رأياً أو كلمة ما من آراء التحليل النفسي في الضحك عموماً ، أو في بواعثه ودوافعه . فلنستمع الى شيء من ذلك .
- وسؤالك يتطلب وقتاً أطول ، وبالتالي فلا بد من تأجيله لكنني سأحدث عن الضحك الناتج عن أخطاء غير مقصودة .

- لا بأس . وماذا تقصد بهذه الأخطاء غير المقصودة . ألا يجوز سماع مَثَل ؟ هل يجوز أن نتكلم عن الضحكة والبسمه دون أن نحيا ذلك برهة ؟
- الموضوع هنا دراسة سريعة . ولذا سأنقل الى ألوان من الابتسامات ترافق حياتنا اليومية ، ونجدها رداً على مختلف الظروف والأوضاع .

■ ليكن . لكنني أكرر أننا لم نسمع ما يثير البسمه فينا الآن . بالفعل كنت أريد أن

أبتسم لسبب ما . لقد هربت ، مع أن الحياة أرحب . وما المانع ؟
- لا مانع أصلاً . لكنني أقدم الأهم . الأهم الآن هو أن الابتسامة قد تكون باهتة ،
وتكون هذه بلا حياة ولا دفء . وهناك أخرى نسميها الابتسامة الصفراء ، وهي أقرب إلى
الاستخفاف .

■ مهلاً . أنا لا أحب لا هذا النوع ولا ذاك .
- لك الحق . لكنهما قائمان في الواقع . ومثلهما أيضاً الابتسامة الحائرة أو القلقة بين
موقفين .

■ لا يهم . لكنني قد أضحك أحياناً في جو ضاحك ، وقد أضحك دون أن أقصد إلى
ذلك .

- تماماً . الضحك يعدي . البسمة تنتقل وتنتشر بسرعة . ومن جهة ثانية هل لاحظت
أنك تضحك إذا رأيت الممثل يضحك ؟

■ صحيح . ولعل البعض يخلعون من الاعتراف بذلك ...
- لا . لا . لا داعي أبداً لأدنى شعور بالحرَج . البسمة هنا عملية انعكاسية ، أي بلا
تدخل الإرادة ودون أدنى قصد .

■ وأخيراً . كيف ستلخص لنا ندوتنا هذه ؟
- لم نبحث في الظاهرة من مختلف نواحيها . نأمل العودة إلى ذلك . وفي جميع
الأحوال ، يبتسم الإنسان ويضحك ، وهذا في صلب إنسانيته وكيونته .

الابتسامة عموماً دليل رضى وتعبير عن شعور بالارتياح . انها مظهر من مظاهر
السعادة والابتهاج . وأود أن أشدد على أن لا شيء يقرب بين الناس كابتسامة ، ولا شيء
مثلها يضيف على الشخصية الإنسانية لطفاً وأنساً .

إن بسمة نقابل بها صديقاً أو زميلاً هي هدم جدار بيننا فهي تقرب ولا تباعد ،
وتجعلنا أبهج ونشعر بالبهجة . من هنا ضرورتها كعامل فعال في الصحة النفسية كما
سنرى .

من العوامل التثميرية في خدمة الصحة الانفعالية الابتهاج صحة نفسية

من الثابت أن الصحة النفسية الانفعالية طموح كل انسان سوي . وفي هذه الصحة لا شك بأن الابتسامه ضرورية لبناء شخصية مرتاحة ومرتزة . انها سلاح قوي أمام المعضلات الاجتماعية ، وفي الظروف الحياتية . وتبث الابتسامه فيمن حولنا شعوراً بالبهجة والارتياح ، وتنم عن احساس بالرضى لا بالعجز والضعف .

أخيراً ، انها تقرب بين القلوب ، وتقيم علاقات اجتماعية ايجابية .

■ هل ستكون ندوتنا بحثاً في هذه الوظائف الكبرى للابتسامه ؟

- كلا . لا نستطيع ذلك مهما حاولنا التبسيط أو الاسراع .

■ واذن ؟ أي جانب سنأخذ ؟

- سنأخذ بعض القضايا العامة في هذه الظاهرة الانسانية المحببة .

■ برأيي انها متنوعة وتختلف من شخص إلى آخر .

- طبعاً ، تختلف ردود فعل الناس في موقف مضحك واحد . منهم من يقهقه بصوت

عال ، ويهتز جسمه ويصفق ويضرب كفاً بكف . ومنهم من يكتفي بابتسامه . البعض منهم يفقد سلطته على عقله فكأنه يعود الى العالم الانفعالي المنفلت .

■ مهلاً ، النقطة الاخيرة تشد الانتباه : الكثيرون من الناس يبدون على حقيقتهم في

المواقف المريحة وبعد ضحكة أو في موقف فكاهي .

- تماماً . هذا صحيح وعام . نستطيع التعرف على نفسية شخص بوضعه في موقف

فكاهي مرح أو بعد حادث يضحكه ويثير الراحة . السبب بسيط ، وهو أن الانسان يعود الى طبيعته أو الى عفويته . ان الضحك بين شخصين يبدي الواحد للآخر بشكل أقرب ما يكون للعفوية .

■ أنستطيع القول أن الابتسامه تضعف سلطة العقل ؟

- ربما . لم نذهب الى ذلك الحد .

■ وإذن ؟ ماذا تقصد ؟

- جل ما في الأمر أن الانسان في الفرحة الشديد تخف فيه سلطة الطبقات العليا من

الشخصية ، وتسقط الفواصل والقيود أو الرسمية بين الناس . من هنا هفوات نندم عليها أحياناً بعد نوبات فرح وضحك .

■ اتفقنا . لا بأس . ولكن ألا تمدنا الابتسامه أو الضحكة بقوة ودفع ؟ اعتقد أنك

ترى رأيي ، ان طالما لاحظت ذلك على نفسي وعلى من حولي .

- قطعاً . الملاحظة هذه صائبة . ذلك أنك عندما تضحك تفترج عن توتر أو عن طاقة محجور عليها . من هنا استعادة شيء من الحيوية وبث روح النشاط في السلوك . وفي تخفيف التوتر راحة نفسية كما هو معروف .
- اذن من الضروري أن يسمح المدرس مثلاً بتمرير ضحكة في القاعة تجدد الانتباه والهمة .
- حكماً . ولكن ضمن حد معين بالطبع . وهذا بديهي . ثم يجب هنا الإشارة الى ما يحدث في الدم بالذات من تغييرات نتيجة الضحك .
- فلنسمع شيئاً عن تلك الحالة . ثم ما جدوى تلك التغيرات ؟
- في البدء أقول إن كمية السكر تزداد في الدم . أي كما يحصل عند الخوف . وبالتالي فإن الجسم يصبح متيقظاً وعلى أهبة ، من ثمة تزداد المقدرة على الدفاع أو على الهجوم في الشخصية .
- معلومات نافعة . وكيف لا تكون طريفة أيضاً ؟
- نقطة أخرى أود التنويه بها قبل الختام وهي عن علاقة الضحك بالذكاء .
- أتود القول أن هناك صلة ؟ هل نقول أن الذي يضحك أكثر هو ذكي أم غبي مثلاً ؟
- القضية ليست بمثل هذه البساطة . إن تحقيقاً أجري في إحدى الجامعات أظهر أن من يبتسم قبلاً هو الأذكى .
- وكيف ؟ اليس هذا تعميماً متسرعاً ؟
- حسن . على رسلك كما يقولون . ألا تلاحظ أن الذي يبتسم قبل غيره هو الذي يكون قد فهم الموقف قبل غيره ؟
- صحيح . ولو لم يعرف قبل لما أسرع قبلهم للابتسام . لكن هذا وجه واحد . والقضية كما قلنا عند الابتداء متنوعة .
- طبعاً . ومن قال العكس ؟ المهم هنا هو أن الابتسام تعبير عن تملك الموقف وفهمه . لا داعي للتفاصيل ولا لسرد الشواهد في هذه الحالة .
- لا أحب الجدل . ولكن ألا يتناقض هذا الاستنتاج مع القول بأن الضحك عند الانسان غريزة ؟
- لا بد هنا من توضيح . الكلام مبهم وغير علمي . يعني أن الضحك ليس غريزة . هو استعداد فطري ينمي المجتمع . من اليسير ملاحظة عائلات تتصف بحب الفكاهة .
- ولكن ما قولك بأنني أبتسم عندما أرى صديقاً يبتسم لي ؟ وأحياناً فأنا أبتسم دون قصد ولا ارادة بل ودون رغبة واعية .
- نعم . الظاهرة هنا هي انعكاس . لا شيء أكثر من ذلك . أنت تضحك في جو مرح . وكما هو معروف في علم النفس ، فإن الانعكاس الفردي لا يخضع لارادتنا . انه نوعي ، فطري وغير مكتسب .

■ أرى أن المواضيع تتزاحم. كنت أود السؤال عن تفسير يشرح ضحكنا من المتغافل والمتغابي. لكن لا بأس. لنترك ذلك كي نسأل عن العلاقة بين الأكل والضحك. هل هناك علاقة من نوع ما؟

- سؤال طريف. ولكن ...

■ ... لا أريد لكن. كلمات معدودة وبسرعة.

- حسن. هل لاحظت أن البعض يضحك ثم يبدو وكأنه يضع يده على بطنه؟ نَقَرُ أشار إلى هذه النقطة.

■ فهمت. وتجعلني هذه الملاحظة أبتسم فعلاً. لكنني أسمع بأن الضحك يساعد على الهضم. هل هذا كلام علمي؟

- وما المانع؟ ولماذا لا يكون علمياً؟ بل إن الشهية للأكل تقوى أيضاً. لا تأكل أبداً وأنت مضطرب الأعصاب. القلق سموم في الطعام.

■ والخلاصة؟ الندوة شارفت على الانتهاء. وأطالب الآن بعدة كلمات تنفع.

- الابتسامة سلاح. إنها قدرة. وهي ميزة نستطيع اكتسابها للانتفاع من طاقاتها على محاربة مواقف صعبة. وكلمة أقولها بسرعة، ولكن بايمان شديد، وهي أن الصعوبة في البدء فقط. حاول أن تبتسم ولو كرهاً. ثم لن تلبث أن تنساق مع الأصح وهو أن تبتسم لا أن تتجهم.

■ وعن الصحة النفسية؟ ماذا ستقول لنا؟

- باختصار، الابتسامة تثير الراحة وتزيل التوتر الأعصاب. وهذا التنفيس يعطينا قوة ويخفف عن كاهلنا. والصحة النفسية تتجسد في ذلك. علم النفس يضع أمامك السلاح والنور.

الإيحاء والإيحاء الذاتي دورهما في العلاج النفسي والصحة النفسية

١ - اللاوعي أساس الإيحاء :

لا بد في البدء من الالمام الى الأهمية الفعالة لما يسميه علم النفس باللاوعي من حيث توجيهه لسلوك الشخص وعلاقاته الاجتماعية . ان اللاوعي « قوة » تُدْفَن فيها حياة التجارب والذكريات القديمة (الطفلية) المؤلمة واللامرغوب فيها ؛ واللاوعي أيضاً قوة منها وبها تقود هذه المدفونات الشخصية والعقل دون مشيئة ، دون وعي ، ودون قصد أو معرفة .

وفي الإيحاء ، والإيحاء الذاتي ، يتضح عمل اللاوعي بجلاء ، أو ان الإيحاء لا يتم بدون وجود اللاوعي . وعلى هذا فالإيحاء هو اذن قبول حالة نلتقاها من مؤثر خارجي ، دون نقاش ولا قصد ، وبدون تفكير ولا عقل . الا أنه لا بد للإيحاء ، كي يحصل ، من أن يوافق فكرة ، أو إحساساً ، أو شعوراً قائماً في دخيلة النفس : فذلك الخجول الذي بعدَ فيلم من الافلام القوة والشجاعة قد يتصرف كشجاع وقوي لأن الفيلم ، بالحقيقة ، حرك فيه عن طريق اللاوعي الشعور والاحاسيس بالقوة والجرأة التي يرغبها ويتمناها .

قد يلاحظ أن الخطيب مثلاً ، أو ان قادة الشعوب في خطبهم وأحاديثهم الى الشعب يلجأون الى الناحية الإيحائية الانفعالية ، لا الى المنطق والوعي والاقناع .

٢ - منافع الإيحاء ، استعمالاته :

وعلم النفس التربوي يوصي الأهل بإيحاء العادات الطيبة ، والسلوك الصالح للولد . كما أن عليهم بالإيحاء أيضاً ان يعملوا على قلع السيء من عاداته وأطباعه . وكم هو خاطيء اتهام الولد بأنه جبان ، أو كسول ، أو بليد ، أو غبي وما أشبه . فان هذه الكلمات الملقاة دون مسؤولية واهتمام تنطبع في لاوعي الولد وتجعله جباناً ، أو كسولاً ، أو بليداً أي بالصفة التي نوحى له بها تكراراً ، أو حتى دون تكرار كبير .

ومن الفوائد العملية للإيحاء استعمال علم النفس العيادي لعلاج بعض الحالات كان يوحى للمنوم مغناطيسياً بأن الأكزيما تصيب يديه ستشفى وسيصبح جلده أملس ، دون بثور . وغالباً ما يتم الشفاء .

وكذا الحال في عمليات الولادة اذ يوحى للسيدة بأنها ستلد بدون ألم ، وبالفعل فقد يتم ذلك . ومن الأمثلة الأخرى : أوحى أحد الأطباء للمنومة بأنه سيشفى بطنها بعد أن يعطيها المخدر . وبالفعل فان العملية تمت دون ألم ، مع انه لم يستعمل المخدر في معالجتها .

وفي علم النفس العلاجي (العلاجنفس) ، وبعد أن يستقصي المحلل النفسي كوامن اللاوعي ، يصبح العمل الإيحاء بالشفاء للمصاب وإعادة الثقة الى نفسه . ويوحى له ، خاصة ، بقبول الشفاء ، لأن المريض النفسي قد لا يحب أن يشفى كي يبقى في دفاع ومأمن من عقده النفسية وخوفاً من واقعه .

* * *

٣ - الإيحاء والتنويم :

يتضح الإيحاء بشكل أجلى في التنويم . ان الشخص المنوم (مغناطيسيا ، وفق التعبير الشائع والذي لا يلزم) يضحك أو يبكي أو يخاف اذا قيل له انك تضحك أو تبكي أو تخاف . بل اننا اذا أوحينا له تحت التنويم ان الماء القراح المقدم له هو ماء مالح فانه بعد ان يفيق يتقيأ باشمئزاز هذا الماء ، ويؤكد انه مالح بالفعل . ذلك لانا ثبتنا في لاوعيه وقت التنويم هذا الشيء . وكذا فاننا اذا قلنا له انك في اليوم التالي الساعة كذا ، ستقوم وتغلق النافذة ، أو تنزل الى السوق فانه بالفعل في الوقت المحدد له ينقذ هذا الطلب مع ان التنويم يكون حاليته قد زال عنه .

والأمثلة هنا عديدة ومنها اننا اذا أوحينا لشخص بأن الشيء الذي على يده شيء محرق فانه يحس بالآلم وبالعكس. وكذا فاننا اذا قلنا له انك ستشفى من الأكزيما وان جلدك سيصبح أملس وتنزل البثور فغالبا ما يشفى من الأكزيما وتنزل عن جلده البثور . من جهة ثانية فان الإيحاء يشتد ويتعمق في بعض الحالات لا سيما في الهستيريا وبعض الأمراض العصبية والعقلية . ويتضح هنا أن الإيحاء يختلف عن الاقتناع والاقتران. فنحن اذا شئنا اقناع شخص لجأنا الى عقله والى وعيه والى المنطق والحجج بينما اذا شئنا الإيحاء له بشيء فانه علينا عدم اللجوء الا الى أساليب انفعالية عاطفية وخلق مناخ من نسيان العقل والارادة . بتطبيقا لهذه القاعدة فان الإيحاء أسرع وأنسب في حالات عديدة من النشاطات الاجتماعية والنفسية .

٤ - الإيحاء الذاتي :

وفي الإيحاء الذاتي يتجلى عمل الانسان على نفسه أو قوة نفسه على جسمه وانفعالاته . اثبت أحد العلماء، اميل كويي Coué ان المصابين ببعض العاهات والآلام والأحاسيس بالخل أو الدونية أو بالتمتمة أن يوحوا لأنفسهم بأنهم أصحاء ، يتحسنون يوما بعد يوم وساعة بعد ساعة . ويقول كويي ان افضل الساعات المناسبة هنا لهذه الإيحاءات هي أوقات ما قبل النوم أي عند الهدوء والسكون وفي حالات الارتخاء النفسي . لا شك أن في هذا الاسلوب بعض التبسيط والبساطة الا اننا لا نستطيع ان ننفي فعاليتها وخاصة في بعض الحالات. وفي جميع الأحوال فان الطب النفسي الجسمي أي

السيكوسوماتيا يؤكد قوة النفس والإيحاء على الجثمانيات ، ويعيد منشأ العديد من الأمراض الى أسباب نفسية كأمراض العجز الجنسي عند الرجل والبرود الجنسي عند المرأة وأمراض القرحة وآلام الظهر وبعض الاصابات الجلدية . فمثلا تعجب الأطباء عندما لم يجدوا معدة المريض مصابة بشيء من القرحة رغم كل الدلائل على وجودها . والتحليل النفسي أثبت أن هذا الرجل فقير بلا عون ولا اهتمام ولا عناية من أحد ، ولما دخل المستشفى لسبب جوعه وجد فيها من يبتسم له ومن يقدم له الأكل ويسأله عن متاعبه . على هذا فان لواعيه وجد الحل ، اي أنه أوحى لنفسه بنفسه ان الأمان يكمن في البقاء في المستشفى ولكي يبقى يجب أن يكون هناك سبب . وبهذا فإن اللاوعي خلق المرض دون أن يكون هناك سبب عضوي لذلك .

٥ - التخاطر عن بُعد ، انتقال النفسانيات عن بُعد :

وموجزًا فان الإيحاء ينقل حالات من النفس الى النفس ، وهنا فهو يسمى :الإيحاء الذاتي . وقد ينقل حالات نفسية من شخص الى شخص يستمع أو يلاحظ . ولا يستطيع العلم اليوم ان ينفي انتقال العواطف والإيحاء بين شخصين بعيدين عن بعضهما . ان عواطف أم على سبيل المثال قد تعلم ، بالإيحاء البعيد حالة ابنها في نفس لحظة وقوعه أو موته . ربما علم النفس لم يستطع بعد أن يوضح مثل هذه الأنواع من الحالات .

صحة الحقل النفسي الاجتماعي للمرأة

أضاع المفكرون العرب - منذ أواخر القرن الماضي - الكثير من الجهد في سبيل الدعوة الى انغراس قيم هي أساسية للانسان . وفي مجتمعاتنا العربية الراهنة ، نحن نهدر الوقت والقلم والورق في سبيل الدعوة الى تعميق قيم هي اليوم ومنذ أزمان راسخة ثابتة في حضارات كثيرة .

ولقد وقع مفكرون عندنا ، من أمثال محمد عبده وطه حسين والعقاد ، في مشكلات سيئة الطرح أي في مسائل خلقوها بأيديهم ، وأوقعوا انفسهم في متاهاتها ، وأخروا التقدم والسير الى الناجح والناجح . من تلك المشكلات التي توقفوا عندها - وما نزال حتى اليوم فيها مجتهدين - مشكلة التوفيق بين الدين والعلم ، أو بين الدين والفلسفة ، أو بين الدين والتقدم التكنولوجي . ونذكر أيضاً مسابقات فكرية ، قليلة النفع ومسببة للغزير من الكلام ، أشهرها عدم ازدواجية العقل والروح أو الانطلاق من توأمية العقل والعاطفة (العقلانية والنقلانية) ومن القضية المغلوطة الطرح المتسائلة حول فصل الدين والدولة ، الخ .. وكذلك فإن مشكلات المرأة خضعت لكلام غزير منذ أكثر من قرن ، وما تزال تدور حول التوفيق (والمصالحة ، والزواج ، واقامة التلاؤم ، الخ) بين الموروث والراهن ، بين القائم والمرغوب ، بين ما كان عندنا وما صار خاصاً بالانسان عموماً الى حد بعيد ...

* * *

لعل أكثر ما تفتقده الحضارة الراهنة هو التراحم الذي لا يمكن أن يقوم بين متغلب ومقهور ، مستكبر ومستضعف ، حاكم ومحكوم . لذلك لا بد من تغيير المفاهيم الشائعة المتعلقة بالذكر والأنثى ، وبالعلاقات اللامتعادلة .

ومن المبادئ التي يجب أن تسود والتي يفرضها التراحم (١) :

١ - أن تتحدد قيمة الانسان بحسب قدرته على العمل الخلاق المبدع ، والحب الحقيقي لنفسه ، وخدمته للآخرين ؛ وليس بحسب نوعه ذكراً أو أنثى ؛ ولا بحسب أملاكه ، أو جاهه ، أو طبقته ، أو لونه ، الخ .

٢ - أن يكون الحُكْم والملكية للأكثرية ، وليس للأقلية . فالأكثرانية والكثيرانية مصطلحان سيتحكما في المستقبل .

(١) التراحم هو ، بحسب ما نظن ونزعم ، القيمة الأولى في الانسان (والجماعة والقانون والمجتمع) التي اعطاها إياها الفكر العربي التاريخي .

- ٣ - أن نتخطى بعض عيوب الحضارة مثل : مفهومنا عن الشرف حيث يرتبط شرف الرجل بسلوك زوجته (وابنته أو ابنه) الجنسي .
- ٤ - أن تقوم العلاقة بين الزوج والزوجة على الاحترام والتعاون ، على المساواة بالتكافل .^١
- ٥ - الطفل الذي يولد ، مهما كان وضع والدته ، شرعي ، فلمولود حق لا يقل ولا يتغير عن حق أي بشري آخر .
- ٦ - ان عمل المرأة مساو لعمل الرجل . ومن المفروضات اليوم ضرورة إتاحة الفرص للجميع نساءً أو رجالاً ، وضرورة التقدير وفق الكفاءة والعمل والاخلاص في خدمة الجماعة والمجتمع .
- ٧ - يحق للمرأة ما يحق للرجل .
- ٨ - يحق للمرأة تقرير ما إذا كانت تريد الطفل أم لا ، واستعمال وسائل الحمل التي تريد .

- ٩ - العلاقات في الحياة يجب ان تقوم على التعاون ، وليس على التنافس والعدوان .
- ١٠ - تجدر إقامة الترابط بين تحرير النساء وقضية تحرير الطبقات الكادحة . وهنا فإن القضية هي سياسية اقتصادية ، وليس قضية جنسية او اجتماعية(*) .
- ربما ظهر ان بعض تلك الآراء يعادي بعض القيم التقليدية ، أو مفاهيم دينية ومعتقدات شائعة ، تدور حول بنية اجتماعية تضم الرجل والمرأة والولد . لكني أرى أن اللجوء الى معيار هو الصدق يساعد على كشف الكثير من الزيف في الوعي والعلائق والقيم . وحضارتنا الراهنة ، او ان مجتمعاتنا الراهنة ، توفر سماكة وترهلاً لبعض ما نظنه قيمة كبرى . فكأن معاني مثل الشرف ، واحترام الموروث ، فقدت الكثير من الصدق وخاصة الصقل بنار التجربة والعقلانية والديمقراطية .

* * *

رأينا في الحلقة الأولى من سلسلة التحليل النفسي الاناسي للذات العربية - انماطها السلوكية والاسطورية - ان ارتداء البنطلون عند المرأة (الفتاة ، الصبية ، الغادة ، الخ ، الأنثى) احدث ما لا يقل عن ٥٠ تغييراً . قلنا ان مشيتها تأثرت ، وميزانيتها ، و ... ونظرتها الى ذاتها والى الجنس الآخر . وتغيرت ، وان بشكل غير ملحوظ حتى اليوم ، سلوكيات اخرى لا تزال تفعل في لاوعيتها واللاوعي العربي عموماً . ولن نطيل ، هنا . فأننا ، كالعادة ، ادعوك ان تفكر اكثر في هذه الظاهرة اي ان تشرح فتوجد الاسباب ، ثم تفهم فنوجد - ما حللناه - داخل شبكة واحدة .

لكن ! لكن لماذا قد نرفض رؤيتها تلبس البنطلون ، ذلك الزي الذكري ؟ يتمثل ذلك

(*) را : نوال السعداوي ، مذكرات طبية ، امرأتان في امرأة ، الرجل والجنس ، الخ ...

الرفض ، وقد لا نعي به احياناً غزيرة ، في اننا نغض الطرف ، او نلتفت جانباً ، او نتشاغل ، او ننقل النظر والفكر الى غرض آخر . ثم ان ذلك الرفض يصل احياناً الى النفور ، او اكثر ... ونحن هنا نلخص ، فعلى القارئ ان يفكر في الظاهرة : اي ان يحل ويجزيء ثم ، بعد ذلك او مع ذلك ، يعيد الى التوليفة ما جزأ وما وجد من اسباب . ما هي الدلالات والمكبوتات التي نرفض ظهورها الى الوعي برفضنا للأنثى في زي ذكرى ؟ الاسباب كثيرة ، فهي في المنظور الاول رفض لتطور الانثى ، لتحررها المجتمعي والعائلي ، لمساواتها بالرجل ، لظهورها اقرب الى الحقيقة كائنات غير مغطى بالاقنعة والتهمة والتعقيدات .

ونحن ، كما صار معروفاً اعلاه ، لا نفصل بقدر ما ندعو القارئ الى التفكير او الى تعود التحليل وممارسة قانون السببية في الميدان الانساني .

نرفضها ، في ذلك الثوب ، تعبيراً عن رفض لما يمثل ذلك الثوب الذي هو هنا رمز للشخصية الاجتماعية ، للمظهر الاجتماعي ، للدور والوظيفة . يعني اننا نرفض لها ذلك الدور وتلك الوظيفة في المجتمع المخصص للرجل . نود ، في منظور ثان ، ان نبقي المرأة في اثوابها القديمة ، في ادوارها القديمة ، وان نحافظ داخل ذاتنا على نظرة الى الانثى مملوءة غيبيات وظنوناً من جهة ، بل رمزاً للأشياء الثمينة وللغلاء والسحرية من جهة ثانية .

وطبعاً ، يجب ان لا ننسى كون نفورنا من الانثى في زي رجل يظهر رغبة فيها وطلباً لاشباع جنسي اي اننا نحارب رغبتنا فيها عبر منع النفس رؤية منظر ذلك الثوب الذي يتملق ، يدعو ، يوحي بالجنس . وهنا اولى نفسانية لاواعية صارت ، عند قارئ الظاهرة التي ندرس ، معروفة .

اخيراً ، ان في الاعراض عن رؤية الثوب الرجلي للأنثى اعراباً . انه اعراب عن ميول جنسية مثلية عند الرجل . فذلك الاعراض قد يعني كشفنا لوجود السدومية (اللوطية ، الزينج الجنسي) عند الزبون (العميل ، الشخص المدروس) . ان الزبون يكبت ميولاً لاواعية عنده نحو جنسه المتمثل ، هنا ، بفتاة ذات زي مخصص ، في نظرتنا ولا وعينا ، للرجل .

(...) والذات العربية منذ قديم زمنٍ وصوب طريقها الى الانغيار ، بدت غير محبة للثوب الضيق عند الرجل وعند الفتاة . يرد هنا الى ذهني السخرية ، او التعجب ، او التوقف لابن خلدون عند كلامه عن الفرنجة : اشار الى ان اولئك الرجال ، الرجال ، يلبسون ثياباً ضيقة . وذاك قول خلدوني معبر ، مملوء^(١) .

(١) را . خليل أحمد خليل ، المرأة العربية وقضايا التغيير ، دار الطليعة ، بيروت ، ط ٢ ، ١٩٨٥ .

الفصل الرابع

الصحة النفسية في ميدان العمل والنشاط الاجتماعي

- ١ - العمل قيمة وعلاج : البواعث والمكافأة .
- ٢ - علم الصحة النفسية في خدمة العمل : أضواء على الملل وتفاديه .
- ٣ - بعض أضواء علم الصحة النفسية على التعب والراحة .
- ٤ - أضواء سريعة على توفير الراحة ، طريق الى الصحة النفسية .
- ٥ - التعب والتوتر في الصحة النفسية .
- ٦ - من المتاعب في الصحة النفسية عند الطلاب : الحب والأجواء الشعاعية الانفعالية .
- ٧ - من مشكلات المدرّسين النفسية ومتاعبهم الانفعالية .

العمل قيمة وعلاج : البواعث والمكافأة

١ - البواعث والحوافز والدوافع :

نحن نعمل لا لنعيش فقط ، بل وأيضا لنحيا . بالعمل يكتسب الانسان القوت اليومي ، لكننا من جهة ثانية بعملا نعمل أنفسنا ونبنينا ونصقلها . بالعمل ينضوي المرء تحت جناح التقاليد والاعراف والقوانين ، وتتوفر استعداداته لقبول المجتمع والجماعة والمُثل . إن للعمل بواعث تؤثر فيه من حيث السلب والايجاب ، وتتحدّم فيه ، وتؤثره . وذلك هو موضوعنا الآن ، وهو يتناول سريعا الاسباب التي تجعل الواحد منا يقبل على العمل ، أو لا يستطيع أن لا يعمل ، أو يُتعب من عدم العمل . نبدأ بالتفريق بين الباعث والحافز والدافع : الدوافع تكون إما حوافز أي صادرة من الداخل ؛ وقد تكون بواعث أي قادمة من المجتمع . واهتمامنا سيكون أدناه بالبواعث فقط ، إذ هي الأهم أو التي تحوي غيرها ...

ان بواعث العمل دوافع آلية ذات منشأ اجتماعي ، وهي تنبعث من المحيط وتدعونا . وهكذا فإن المكافأة أو العقاب ، والمدح أو التأنيب ، والتعاون أو التنافس ، وما الى ذلك ، هي بواعث تجعلنا نقبل على العمل بشغف تارة ، وبهمم أو بتوتر تارة أخرى .

٢ - المكافأة والعمل :

عرف الانسان منذ القديم دور المكافأة في الاقبال على العمل ، وفي حُسن إدائه . وتلك الأهمية استغلها الأهل ، والمربون ، والمصانع ، والمرافق أو المؤسسات الرسمية . الا أنّ لعلم النفس المهني [أو الصناعي] ، وللدراسات التجريبية على التعلم ، فضلُ التنبّات من تأثير الفعالية للمكافأة في التعليم والاداء والنسيان والتذكر . بكلمة أخرى ، إن علم النفس لا يكتفي بالملاحظة العابرة أو بالحالة السريعة ؛ فلا بد من التجارب والطرائق الأخرى مثل : الاحصاء والروائز والقياس وما الى ذلك مما يتوجب تطبيقه على الوقائع . والوقائع هي الأهم ، وهي المنطلق والمادة . بعد ذلك ، ماذا عن تأثير المكافأة التي نهبها أو نجنيها أو نكتسبها من العمل مادية كانت أو معنوية ؟ لعننا لا نخطيء إن قلنا إنّ المكافأة أنواع ، وانها لا تؤدي الفعالية عينها في نفسية وسلوك كل فرد ؛ كما انها وإن كانت ذات تأثير في التعلم والنشاط عند الحيوان فإنها تخضع لقانون أمكن استخلاصه .

إن مكافأة واحدة لا تفعل التأثير عينه في هذا الطفل ، أو في ذاك الشاب . واللون الواحد منها مختلفُ الفعالية والعمق أو الحدة . وبكلماتٍ أخرى ، فإن قدراتها تختلف

باختلاف حجمها . ان مكافأة مادية تكون في بعض الحالات أجدى ، ومتطلباً ؛ لكن ذلك ليس قابلاً للتعميم لا علي ولا على المطلوب ، ولا على الأفراد . لذا فمن النافع هنا الاستعانة بأمثلة أو بحالات عينية :

كيف نثبت زيادة كفاءة التلميذ بواسطة المكافأة ؟ هذا ، مع الوعي التام بأن الفروق الفردية واضحة التأثير في البواعث والنتائج. لقد قام أحد علماء بلدنا بتجربة يسيرة : أعطى تمارين حسابية لتلاميذ، وكان يقدم هدية لكل حلّ سليم. هنا، وبلا تطويلٍ أو تفصيل ، بدا للمجرب أنّ الكفاءة الادائية ارتفعت بشكل ملحوظ . نقول الأمر عينه بصدد الموظف ، والعامل ، وغيرهما ... فمن المعروف جيداً أن الزيادة في الانتاج ، والالتقان في الاداء ، يرتفعان عندما يكافأ العامل في المصنع عن طريق التشجيع المادي أو المعنوي ، وما الى ذلك مما يدرسه علم النفس الصناعي في مجال طرائق تحسين الانتاج .

٣ - المكافأة والمديح :

ونتساءل : ألا تكون المكافأة بشكلٍ مديحٍ أيضاً ؟ ذاك صحيح !!! فالمديح عاملٌ ممتاز : انه يُحدث ارتفاعاً في المردود والجهد . بينما لا يحدث التأنيب شيئاً من ذلك ، إذ قد يرتفع التأنيب متوسط زيادة في العمل ، لكن هذا المتوسط يقل حده ومده عن المدح والترغيب . وقد اهتمت التجارب بالموضوع هذا . وهنا ظهر أن الأمر ليس متشابهاً عند الجنسين ، وأن الظاهرة ليست هي في جميع مراحل الحياة . لقد اتضح لأحد العلماء بناءً على التجارب التي قام بها أن المرأة أكثر تأثراً بالمدح : فامتداح الرجل يجعله أقل انتاجاً ؛ بينما يدفع الثناء على المرأة الى زيادة الانتاج . أما التأنيب فهو أفعال في الرجال ، وأقل تأثيراً في النساء(*) .

٤ - اللوم والتأنيب :

وبعد ؛ فلا بد من كلمة تقال عن اللوم والتأنيب ، فهذان الباعثان يندرجان مع البواعث التي سبقت الإشارة الى تأثيرها أعلاه . لقد قلنا إنه قد ظهر للبعض ان البنات أكثر تجاوباً مع المديح ، وان العكس هو الذي يصدق على الصبيان . ومن جهة ثانية ، فان القوي يشعر عادة بالتأنيب ؛ وهذا أكثر من الشعور ذاته عند الضعيف . وإن شئنا هنا توضيحاً - أو كلماتٍ أخرى أو أكثر عن العقاب من أي لون كان - قلنا بسرعة : إنّ الذي نعاقبه كثيراً بيدي عدوانا يكون واضحاً في أعباه . ونقول أيضاً إنّ الطفل الضعيف الذكاء يستجيب للمكافأة أكثر مما ينتفع من نقيض ذلك . وأثبتت التجارب أنّ العقاب قلّ ان ينجح في التأديب أو الردع . ولا بد هنا من التوقف للقول بأن الذي نكثر من معاقبته والقساوة عليه يصبح

(*) ليس قيمة مطلقة ، أو عامة ، لهذه النتائج .

عدوانيا ؛ ونكرر أن ذلك يبرز جلليا في اللعب الطفل . وهذا مبدأ حكيم ينبغي الاسترشاد به في التربية والعمل والتعامل والعلائق ...

٥ - المنافسة ودورها في العمل :

قبل كل شيء نقول إن التنافس محرك لا يظهر فعلا وبوضوح قبل سن الخامسة أو السادسة . ففي السنتين من عمره لا يبدو الطفل متأثرا بالتنافس ، إذ لكي يظهر ذلك العامل لا بد للطفل من أن ينغرس أكثر في المجتمع . لكن هل التنافس أفعال في النفس من المكافأة مثلا ؟ لعله يثير في النفس أو في الشخصية قوى كامنة ؟ الكثير من الباحثين يقول بتلك الأهمية للمنافسة . ومن الملاحظ أن بعض الأهل يلجأون في حالات كثيرة الى إثارة المنافسة في سلوك الولد ، وهو فعل يخلو من الحكمة . وباختصار ، قد تلعب المنافسة دوراً أشد وقعا وأقوى من المكافأة . ذلك أحيانا فقط ؛ وليس دائما أو في جميع الحالات . كما أنه من الطريف أيضا الإشارة الى أهمية المنافسة الفعالة التي قد تجري بين جماعات أو مؤسسات أو حتى بين أمم . لتلك الظاهرة منافع ؛ لكن المساوىء ليست قليلة ...

٦ - التعاون والعمل :

يكون التعاون أفعال من المنافسة أحيانا ، إذ يعطي المردود الأفضل ويُبقي الشخصية في ارتياح عام وعدم توتر . وقد أثبتت التجارب أن الذين يعملون في جوتعاوني هم الذين يصلون الى أفضل النتائج؛ وعلى عكس يكون الذين يعملون في جو إرهابي أو متوتر . وهكذا فقد يكون التعاون هو العامل النفسي الاجتماعي الذي سيقود ويتحكم في العمل والعمال والمجتمع .

٧ - التعب والعمل :

من الشائع ، في مجال العمل ، أن يذكر التعب : الاثنان يَردان معا ، ويتلازمان . يؤثر التعب في منحنى العمل ، ويؤثر في التعب العامل المعنوي أو الروح المعنوية عند الشخص . والذي يهم موضوعنا هنا هو بشكل خاص العوامل الموضوعية أي القادمة من البيئة تأتي لتفعل مع مؤثرات داخلية تنجم من الشخصية ذاتها .

٨ - الدوافع الواعية في العمل :

لم ندرس بشكل معمق البواعث الى العمل الا أنه ليس من الضروري سرد المؤثرات التي تفرض على الانسان الانخراط في العمل وفي المجتمع . أليست البواعث المالية هي الأهم والسبب الأكبر إن لم نقل الأوحد الذي يبعث فينا الانخراط والسعي وبذل الجهد والطاقة ؟ فمن المعروف المألوف أن يذهب الواحد منا الى عمله كل يوم باختيار ورضى ، أو مجبرا ومضطرا ؛ وذلك كي يكسب لقمة العيش ويدخر للغوائل والمصائب أو للأيام السود .

واتضح لنا ذلك في صدد الدراسة أعلاه للمكافأة ، حيث يظهر الدور الأول للمال ومشتقاته . كذلك فان المكافأة كما قلنا تكون مادية ؛ كما قد تكون غير ذلك أي معنوية أو أدبية ونفسية واجتماعية ...

ان للأجر ، يُدفع لنا لقاء ما نقوم به من عمل ، قيمة مباشرة . انها قيمة لا تضاهى عند العامل . وحتى طريقة الدفع أو شروطه ذات أهمية هي أيضاً . لكنه لا مجال هنا للدخول في التفاصيل ...

٩ - البواعث غير المالية في العمل :

إذا كان العمل يوفر المال ومن ثمت الحماية في مجتمعاتنا فانه يوفر أيضاً عادات حسنة ، وسلوكيات منضبطة ، وتوافقاً في المجتمع ... وهناك بالطبع مفاعيل عديدة أخرى يعرفها الحس السوي عن مساوئ العاطل عن العمل ، أو حتى صاحب الاجازة الطويلة ، والذي يتحول العمل عنده الى نوع من الشغف والذوبان يقتربان من الهوس أو الهوى . بيد أن الانسان يعمل ليس فقط لياكل ، أو ليقطني ويدخر ، أو ليقطني ويستهلك ، أو ليعطي نفسه وأسرته . ولا نعمل فقط كي نسود أو نسيطر ، أو كي نتميز في مجتمع تحتل فيه المظاهر والبذخ ومفروضات الكماليات منزلة كبرى . كل هذه العوامل معروفة كما قلنا أعلاه ؛ ولذا لم نهتم بتحليل أو بتفصيل ... لقد اكتفينا بما يدل على أن المال ، أي العمل ، مخزن قيم اجتماعية : يُكسب الحظوة والمنزلة ، ويؤمن الحماية والطمأنينة . ولكن ... ؟ لكن الان نعمل أيضاً تحقيقاً لبواعث لا نشعر بها بشكل واضح ؟ إننا نعمل كي نعيش ؛ ثم ولكي نحيا . هناك الكثير من الدوافع والحوافز للعمل تكون لا واعية أو غير معروفة بوضوح لدينا . إنه لمن التبسيط الظن بأن هذا الرجل أو تلك المرأة يشغل في حقل أو في مصنع أو في وظيفة طلباً للمال ، أو بغية تضيعة الوقت ، أو لأن أولاده لا يعرفون ولا يستطيعون . نحن نعمل أحياناً كثيرة لأن في النفس وأغوارها موجات عارمة تقذف بنا الى أن نخرج ونسعى ونتحرك ؛ وهذا مهما كان العمر أو المهنة أو الجنس أو الوضع الاجتماعي والثقافي والمالي . وهنا نسرع لنقول : إن العامل وقد ضمن المكافأة المادية وحياته ومستقبل أسرته ووظيفته يصبح أكثر فأكثر تأثراً بالأسباب النفسية والمحفزات الأدبية المعنوية في النشاط والحياة .

١٠ - الهرب الى العمل ، العمل دواء وطريقة معالجة :

يذهب كل يوم المكتفي الى العمل لا لتحصيل قوته ، ولا لما حول ذلك من الأسباب المعروفة ذات التأثير في المواطن المتعود على العمل والمحتاج اليه ... ففي مؤسسته يشعر صاحب الملايين مثلاً أنه قوي ، وأن له الأولوية . فهو يتمتع بالتقدير ، ويجني ، ويتجلى ذا شأن وأهمية ولا غنى عنه . اما في بيته فهو بلا ريب انسان ليس بالاهمية

السابقة ؛ ولا بالوضع المتميز ؛ وبغير تدخل ، وقد يشعر بأنه هامشي أو ما الى ذلك مما لا داعي للإشارة اليه أو تفصيله . وكذلك فالمتقاعد مثلاً قد يعمل كل يوم في حقل لينتج في الشهر أقل مما انفق على العمل ؛ انه هنا انسانٌ يزرع لا ليجمع مالا أو نفعا ماديا ؛ بل انه يسعى لتحقيق ذاته ولاظهار انه حي وقادر وما يزال في منزلة ذي قيمة . ان العمل هنا حياة ؛ وعدم العمل مرض . العمل دليل السلامة والعافية ، ومجلى الشعور بالثقة وبالتقدير الذاتي .

١١ - العمل خلاص وتخفيف توتر :

قد ينفع الغرق في العمل كوسيلة للنسيان ، أو للهرب من الحزن والهمّ والمخاوف المَرَضِيَّة المُسْقِمة .

وفي حالات كثيرة من اليسير علينا أن نلاحظ هرب هذا الزميل ، أو تلك المرأة ، أو تلك الزوجة ، الى الأعمال وإلى إشغال النفس طلباً للخلاص من تعاسة زوجية أو من الفقر أو للسعادة والراحة المؤقتة بعيداً عن الشجن ومجابهة الهمّ والمصيبة وما الى هذين من مُتَعَسَّاتٍ تلحقنا بين الحين والحين في هذه الحياة ذات المآسي والمباهج معاً .
بذل الجهد الجسدي يخفف بعض التوترات عند الانسان الراهن . والعمل خلاص ، ومُنْقِذ ، ومُنْفَس ومُنْفَس .

والمشغل ضروري في أنواع العلاج النفسي ، وفي المستشفيات العقلية . الأدوية ، والعلاجات الأخرى ، لا تكفي وإن وَفَّت . يجب أن يشعر نزيل المستشفى أنه لا يتلقى علاجاً فقط ، أو انه يجب على العلاج أن لا يُشعر النزيل بأن القضية هي قضية علاج فقط . لا بد أيضاً من أن يُعَدَّ ذلك النزيل للخروج . واكتساب المهنة هنا ضرورة قصوى ، والعمل ابان المعالجة ضرورة أخرى . ومن الملحوظ أن النزلاء يفرحون بالعمل ، ويبتهجون ، ويفتخرون بمنتوجهم أمام الآخرين من أهل وأصدقاء وزوار . وأنواع العمل في المستشفيات تختلف ، بالطبع ، وتتنوع . ولا ننسى هنا منافع اللعب المنظم ، الفريقي ... وهناك ، بُعداً أيضاً ، الركض والرقص والألعاب التربوية . وهل ننسى المفاعيل الايجابية للنزهات في الهواء الطلق ، وبين أحضان أمنا الطبيعة ؟

علم الصحة النفسية في خدمة العمل أضواء على الملل وتقاديه

معروف تماماً أن علم النفس مدٌ مجاله الى ميادين العمل : في المهنة أو في الوظيفة ، وفي المدرسة كما في المصنع . وهكذا يبحث علم النفس في عوامل التعب ، وفي امكانيات التغلب عليه ؛ كما يبحث في الأعراض الأخرى التي تصاحب العمل ، ومنها الملل . وهذا موضوع ندوتنا الراهنة .

■ سأنتقل من أسئلتني لك حول موضوع الملل من مبادئ تحديد البحث ، وهي أننا لا نريد التطويل ولا الرد الأكاديمي أولاً ؛ ثم ان موضوعنا يهم الطالب والعامل والموظف في مختلف المستويات والمراحل .

- لا مانع عندي من ذلك التحديد المنهجي . ذلك ضروري . فلنبدأ اذن ، ولعل السؤال الأول سيكون عن الملل في حد ذاته .

■ حكماً . وبالطبع فلا بد من تعريف نفسي للملل أو وصف لأعراضه .

- نقصد بالملل شعور العامل في دروسه أم في مهنته بأحاسيس من الكسل والنفور أو عدم الرغبة في المتابعة ؛ هذا الى جانب مشاعر بالقلق والتوتر ، ويصاحب ذلك أيضاً تباطؤ في الأداء بل ونقص في الانتاجية .

■ لعلني أستنتج أن الملل هو التعب . أنا أتعب في عملي وبالتالي فاني أصاب بالملل . ألا توافق على ذلك ؟ وإن لم توافق ، فما هي العلاقة بين هذه الأعراض وتلك ؟
- ليس الملل نتيجة حتمية للتعب . قد لا أكون متعباً ومع ذلك تظهر علي أعراض الملل وفقدان الرغبة في العمل . وبالعكس ، فقد أكون متعباً ومع ذلك لا أشعر بالملل ، الا أن الثابت هو وجود علاقة متينة بين التعب والملل .

■ رائع . بماذا نبدأ الآن ؟ أهى أسبابه أم ازالته أم تأثيره ؟ لنبدأ بالتحدث عن عوامل تكوينه . العوامل الموضوعية أولاً ، أي التي تخلقها ظروف العمل وبيئته ؛ ثم عن العوامل الذاتية .

- يؤد الملل ما يؤد التعب . وهكذا فعلينا انقاص التعب بأن نوزع ساعات العمل ، ونقيم فيما بينها فترات راحة مقدار الواحدة سبع الى عشر دقائق مما يزيد الانتاجية . من جهة ثانية ، ينبغي ازالة ما يعيق الحركة الأساسية في العمل بأن نعزل العمليات والحركات غير الضرورية أبان الأداء .

■ مهلاً . ولعل الآلة التي تعمل عليها أو الطاولة التي تدرس عليها تكون غير صالحة

- نعم . قول سليم تماماً . الآلة الأكمل والأسرع معيقة للتعب ومن ثم للشعور بالملل .
يفكر العلماء بتصميم مكتب يوافق العمل الأكمل والجلسة الأفضل بدل أن يكون مكتباً فخماً
على سبيل المثال .

■ لكن هل هذا كل شيء ؟ لا أعتقد أنني أود أن أسأل عن عوامل ترتبط بالوسط حيث
يجري العمل .

- بكلام موجز هناك عوامل بيئية متعددة في ازالة الملل ، وهي الى حد بعيد العوامل
التي نقولها عن التعب . فمثلاً لا بد من اضاءة سليمة ، ولا بد من توفير شروط مناخية
كالتهوية لمكان العمل وتجنب الرطوبة والحرارة ، كما أن الصخب والضجيج ...
■ مهلاً . لنقف هنا . نحن في زمن الضوضاء . الضوضاء قائمة في كل مكان . انها
تزعجني وترهق أعصابي .

- صحيح . إن الضوضاء تقلل الانتاجية ، وتخلق التوتر وتؤثر في الكفاءة . انها تجهد
وتأثيرها على الأعصاب معروف لا مجال للتفصيل . لعل الموسيقى تفرض هنا لأبعادها .
■ وأنا أكتفي أيضاً بما قلت عن الضجة وذلك كي نعود الى موضوع الملل . ما هي
مسبباته الأخرى ؟

- هناك أسباب قائمة في العمل ذاته .

■ كيف ؟ ما تقصد قوله ؟

- العمل الرتيب ، العمل الدائم على وتيرة واحدة وبلون واحد وشكل ثابت هو عمل يثير
الملل بسرعة .

■ وماذا علينا اذن ؟ ما العمل ازاء هذه الظاهرة ؟ أندعونا الى الغاء التخصص ؟ لولا
تقسيم العمل والتخصص لما حصل التطور المعروف .

- لم يقل أحد بالغاء التخصص . بديهي أنه ضروري ، لا نقاش في ذلك مطلقاً .
القضية هي أن الذي يقوم بالعمل الرتيب والمتكرر ينتج أقل وبكفاءة أدنى . من هنا
فالمطلوب هو التنوع .

■ أيعقل ذلك ؟ أندعو للتخصص والتنوع في الوقت نفسه ؟ أيجوز ذلك في المصنع
مثلاً ؟

- وما المانع ؟ ولماذا لا يعقل ذلك ؟ فليدرس الطالب ساعة أو ساعة ونصف في مادة
ثم لينتقل الى أخرى . لذلك بالطبع قواعد وأصول . المهم الآن هو أن التنوع يعطي مردوداً
أكبر من الاستمرار في عمل وحيد ومتشابه طوال ساعات . إن علم النفس المهني قام
بتجارب ميدانية عديدة أثبتت صحة ذلك . ثم إن الظاهرة سهلة الملاحظة في عمل كل منا .
■ لكنني شككت في صعوبة الغاء العمل المتكرر الرتيب . أليس هذا العمل هو النمط
والنموذج في المصنع مثلاً ؟

- تماماً . وأنا من هذا الرأي لكن الموضوع الآن ينتقل الى طرائق وامكانيات التغلب

على العمل التكراري والذي نسميه بالحزين .

■ يعني ؟ ماذا يعني ؟

- قصدت أن علينا مقاومة التكرارية في الأداء بأن نلجأ الى البحث عن طريقة تؤخر

ظهور أعراض التعب والملل .

■ يقولون إن علم النفس ينطلق من وقائع .

- فهتم وسأعطي مثلاً هو وقائع . أن تضع هدفاً للعامل أو أن يضع الطالب هدفاً

لنفسه وهو يعمل ، فذاك يساعده على ابعاد الملل والتغلب الجدي عليه . ثم ان فترات

الراحة أو حركات رياضية من حين الى حين أو الاستماع الى موسيقى وما الى ذلك هي

دوافع تبعد الملل .

■ معقول . لكن هذه الوقائع ليست وحيدة .

- طبعاً . طبعاً . ان المصانع على سبيل المثال تخلق حوافز عديدة في هذا المجال ،

نحن لا نأخذ القضية من هذه الوجهة .

■ لنترك كل ذلك جانباً . لقد عنّ لي أن أسألك سؤالاً شخصياً ، لكنه يهم الكثيرين

أيضاً . في الواقع أنا لاحظ أن أحذملائي يبدأ بالتملل باكراً . شعوره بالملل أسرع مما

ألاحظه على الآخرين .

- ليس سؤالك شخصياً أو خاصاً ، فالملل في العمل ظاهرة مرتبطة بحياة الانسان

العامل . هذا طالب يشعر بالملل بعد ساعة من الدرس ، بينما يستطيع آخر الاستمرار

في الدرس بلا اضطراب أو تباطؤ مدة أطول .

■ جيد . عرفنا . ولكن ما التفسير النفسي ؟

- نحن في موضوع محدد ، لن أبعد كثيراً في الهوامش أو التفصيل . المبدأ هو أن

الذي يعمل انسان له مشكلاته وشخصيته وظروفه ، بكلمة أخرى كل منا هو في موقف .

■ صحيح . صار التفسير الآن أسهل . إن العوامل الشخصية والذاتية هي هنا

فعالة .

- تماماً . حتماً ذلك . لكل رغباته وطاقاته الخاصة . لهذا الطالب رغبة وهدف في

الدرس لذلك يدرس أكثر ويأتيه الملل متأخراً . ثم إن التعود والعوامل البدنية هي أيضاً

فعالة . لا تغفل هنا الفروق الفردية في القدرة على التوافق ، وفي المهارات بل وفي الذكاء

أيضاً .

■ أتعني أن الذكاء أساسي في مجال العمل ؟

هو ما قلته . الفروق في الذكاء بين العمال تؤدي الى فروق في الشعور بالملل من حيث

السرعة والعمق والتأثير على الانتاجية والكفاءة الادارية، بل وعلى الشخصية والسلوك

أيضاً .

■ لنكن أوضح ...

- علم النفس المهني قدم معلومات ثمينة في هذا المجال . لعلنا نلاحظ في حياتنا اليومية أن الذكي سريع الملل من العمل التكراري . لكن ...

■ لكن لم نسأل بعد عن مخاوف الأهل من سرعة ملل أولادهم من الدروس .

- هذا موضوع قائم بذاته . يؤجل حكماً وبالضرورة . في أيامنا هذه غالبية الأهل يشكون من ذلك والنسبة آخذة في الارتفاع السريع .

■ لنقل إنني اقتنعت . لكن أليس من كلمات نسمعها في هذا المجال ؟

- ما قلنا هنا هو ما يجب أن يوصى به الأهل لابتعاد الملل عن نفس الولد أبان اعدادة لدروسه في البيت . ثم ان الاهتمام بمشكلات الولد خاصة هو ما أشدد عليه .

■ موافق . لكن يبقى سؤال أخير عن تأثير الملل في نفسية الانسان وفي شخصيته . لا شك أنه عامل سلبي في الصحة النفسية .

- لنتخيل عاملاً في مصنع مثلاً يؤدي عمله مع شعور بالملل معظم ساعات يومه . من هنا نستطيع استخلاص التأثير السلبي والسيء للملل في الصحة النفسية . لا بد أن يؤدي ذلك اذا استمر الى اضطرابات نفسية واجتماعية مختلفة الحدة . ومن هنا فالاستشارة النفسية والارشاد المهني يظهران نافعين في سبيل الوقاية وتجنب الانسان صراعه مع بيئته . هذا كونه التوجيه المهني يعد المرء أهلاً للمهنة المناسبة لطاقاته وقدراته .

بعض أضواء علم الصحة النفسية على التعب والراحة

نحن في عصر لا يقبل التعب بسهولة . يتطلب المجتمع منا العمل المتواصل ، وبذل الجهود الحثيثة . والعَمَل ، في الواقع ، هو الذي يعمل الانسان ويصقله . العملُ تربية ؛ وهو مدرسة ، وهو الحياة . من هنا النظر اليوم الى التعب على أنه نقيضُ العمل ، وعلى أنه يعيق التقدم والفلاح . والحقيقة أنَّ التعب مرضُ العصر ، يُصيب قطاعاً كبيراً من الناس . ومن السيئ أن البعض قلَّ أن يعيره الاهتمام الكافي . اذا طال احساسنا بالتعب الى أكثر من أسبوع ، فلا بد من استشارة الطبيب . أما الطبيب النفسي فتجدر استشارته عندما يكون التعبُ على شكل شكاية مستمرة ؛ أو إذا كان بصورة مَرَضِيَّة : يُصيب المرءَ طوال نهاره ، أو عند أقل عمل ؛ أو يكون مصحوباً بفقدان الشهية وقلة الرغبة في إتيان أي شيء . تلك هي أعراضُ الاجهاد ، والانحطاط العصبي ؛ بل وقد يكون ذلك ما يسمَّى بالاغتمام أو الاكتئاب ...

- هل نبدأ ندوتنا هذه بتحديد دور علم النفس في مجال دراسة التعب ؟
- يُقدم علم النفس خدمات عميمة في مضمَار توقّي التعب ، وتخفيفه . كما أن علماء النفس بحثوا في الظروف المثالية للاداء ، وللقيام بالعمل أحسن قيام .
- رائع . لكن لماذا لا نقول عدة كلمات على الأقل عن التعب وضرورة الراحة ؟ اني أفضل مثل تلك الكلمات في البدء .
- التعب حالة كيميائية تصيب الانسان ، وتُحدث تغييرات في جسمه ونفسيته ، وفي طريقة أدائه لعمله . أما الراحة فضرورة حياتية ؛ وهي حاجةٌ طبيعية تخلص الخلايا الدماغية من البقايا التي نجمت أبان عملها .
- تلك هي المسألة . يعني كيف نُنقص التعب أو نقلل من تأثيره بخلق الظروف المريحة والملائمة .

- قد يهتم المهندس الصناعي بخلق الأوضاع التي تؤمن أكبر كمية من الانتاج . أما علم النفس فهو يهتم بالعامل أكثر ، أي بطرائق عمله التي تؤمن عدم الشعور بالتعب ، والاحاسيس بالرضى . هذا الى جانب الانتاج الأحسن أيضاً ، بالطبع .
- لنقل ذلك . لنقل أننا اتفقنا . ما هي هذه الطرائق ؟ ما هو منحني زوال التعب ؟ اني أرى تعابير بيانية في مضمَار علم النفس المهني .
- قبل كل شيء ، هناك منحني لزوال التعب . انه يختلف باختلاف الأفراد . لعله

كمنحنى التعلم أو العمل . يبدأ طفيفاً ، ثم يأخذ بالاسراع ، ثم تنحدر سرعة زواله الى أن يعود المتعب الى حالته الطبيعية . بعد هذا المبدأ نستطيع الانتقال الى العوامل التي تحدث الراحة ، أي المزية للتعب .

■ اني أفضل التحدث في الأوضاع والظروف . يعني كيف نُنقص التعب . ما هو دور الزمن مثلاً في ذلك ؟

- كنت سأصل الى ذلك . لكنني سألجأ للدراسات التجريبية والتي يحفل بها علم النفس المهني .

■ ليكن ذلك . لنبدأ . ما هو مدى ارتباط ساعات العمل بالتعب وبنقص القدرة على المثابرة .

- لا شك أبداً في أن ساعات عمل أكثر لا تعني دائماً عطاء أكثر واداء أكمل . غالباً ما يقوم المرء بأعماله أحسن وأكثر ، اذا عمل فترة لا تتعدى الثماني ساعات يومياً في خمسة أيام أسبوعياً .

■ وهل ذلك نتاج تجارب ؟ لعلك قلت ذلك ولم انتبه .

- نعم . أثبتت التجارب أن خفض ساعات العمل الأسبوعي يزيد الانتاج بنسبة مئوية ملحوظة في الساعة . على كل حال ، لا أرى ضرورة للاستدلال بالاختبارات لتأكيد ذلك . أنا شخصياً كنت أعمل ما يناهز الـ ٦٥ ساعة أسبوعياً ، ثم خفضتها الى الخمسين . وللحقيقة أقول : أن انتاجي لم يهبط . لقد ازداد فعلاً المعدل المئوي لانتاجي اليومي ، وبالساعة الواحدة أيضاً .

■ واضح . بالراحة يستعيد المرء طاقته ، ويسترد قواه ، وصفاء ذهنه أيضاً . لكن كيف تكون هذه الراحة ؟ كيف نؤمنها بحيث تكون مدروسة ، وعلمية ، وعملية ، ولا تتعارض مع مبدأ الانتاجية الضرورية ، والقيام بالعمل المقرر أو المطلوب ؟

- قبل الاجابة عن ذلك السؤال ، تجدر الاشارة الى بعض المقدمات الضرورية والموضحة .

■ مثلاً ؟ لنستمع الى شيء منها . ولكن ليكن الكلام غير معقد ، أو غير أكاديمي كما يقال أحياناً .

- اتفقنا . وأود البدء بالقول إن العمل مرتبط أصلاً بالتعليم أي اكتساب المعلومات ، وتكوين عادات العمل ، وحياسة المهارات . كما أن التعلم مرتبط بالفروق الفردية وبالذوافع وما الى ذلك . ثم ان له منحني أيضاً .

■ والأمـر نفسه يقال عن التعب . اهـذا ما تبغي الوصول اليه ؟

- هو ذلك .

■ وما هو منحنى الانتاج ؟ متى يبدأ الشعور بالتعب ، وتقل قدرة المرء على الانتاج

أو العمل ؟

- التعب كما قلنا يخفف من القدرة على العمل . ولفهم منحى العمل يكفي أن نلاحظ الموظف في مكتبه أو العامل : يتباطأ حتى يبدأ بالانتاج الجدي ، وكأنه يتطلب فترة تهيؤ ودخول الى الجو . ثم لا يلبث أن يقترب شيئاً فشيئاً من الدرجة القصوى التي تتوقف عندها طاقاته أمدأ ما من الزمن . بعد ذلك ، وكلما اقتربت ساعة انتهاء العمل ، تأخذ طاقته على الانتاج في النزول ، وشعوره بالتعب في الازدياد والاتضاح .

■ حسنأ . وكيف نزيل التعب حتى لا يضعف الأداء ؟ بعبارات أخرى ، كيف نيسر ونوفر أفضل شروط للأداء والقيام بالعمل ؟

- أليس من الأفضل الكلام بسرعة عن العوامل النفسية في تأخير التعب ؟

■ أتقصد العوامل النفسية التي تزيد الكفاية في أداء العمل الذي نقوم به ؟

- هذا ما أقصده تماماً !

■ وما هي ؟ كيف أجعل نفسي أؤخر شعوري بالتعب ، وكيف أستطيع أن أؤدي عملي بكفاية أفضل ؟

- الواقع أن حب العمل والرغبة فيه هو العامل النفسي الأول . هل نتصور شخصاً لا يحب عمله ويقوم به بشكل كامل ؟

■ إذن يجب أن تتأمن الرغبة في العمل وبضرورته كي نستطيع تأديته الأداء الأفضل .

- هو ذلك . ثم إن الدوافع النفسية هي أيضاً تقوم بدور فعال . انها الحافز الاكبر .

■ ومثال ذلك ؟

- مثاله أني إذا كنت مدفوعاً بحافز نفسي قوي فاني قل أن أشعر بالتعب في فترة معقولة . اذا كان هناك دافع نفسي كاف فان الانسان يبذل عن طواعية مجهودات ، ويشحذ طاقاته . ان الراغب في تعلم شيء يكتسبه أسرع من الشخص الذي لا يرغب في ذلك التعلم .

■ هل هذه هي كل العوامل النفسية التي تؤخر ظهور التعب والتي هي ضرورية في الأداء ؟

- كلا . ذلك بعضها . المهم أن يبقى ماثلاً في الذهن أن قضايا مثل التعب والراحة والعمل والتعلم كلها قضايا مرتبطة بعضها ببعض ، ارتباطاً وثيقاً . ويتناولها علم النفس المهني في سبيل تأمين الأداء الاكمل للعمل ، وفي سبيل تحسين الكفاية في القيام بالمهنة . علم النفس المهني ميدان حديث نسبياً من ميادين علم النفس . الا أنه أعطى خدمات جليلة في حقله ، وساعد على دراسة الظروف الأفضل التي يجب أن تتوفر للعامل والموظف ، أو للطلاب والدارس . لقد امتدت يد علم النفس الى ميدان العمل فساهم في زيادة توافق الانسان مع بيئته ، ومن ثم في توفير الحظ الاكبر من التوجيه المهني ومن السعادة والاستقرار .

طريق الى الصحة النفسية : أضواء سريعة على توفير الراحة

مقدمة -

العمل قيمة كبرى . ونحن في عصر يقوم على العمل . والعمل يستلزم ظروفًا موضوعية تؤمن الراحة ، واستعادة النشاط . وهكذا ففي سبيل اداء اكمل لما يترتب علينا ، ينبغي لنا تهيئة افضل الشروط للراحة وبالتالي لازالة التعب .

س - اظن اننا بعد هذه المقدمة ، سنبحث في العوامل الموفرة للراحة . هكذا فهمت . وان كان ظني في محله فلا بد بالتالي من تناول الشروط الخارجية اي القائمة في البيئة ، ثم يجب ايضاً دراسة الشروط الداخلية ، اي العوامل النفسانية في بعث الراحة وابعاد التعب غير الضروري .

ج - قول صحيح . لكن الوقت في ندوتنا هذه لا يسمح بدراسة شقي الموضوع . اذن ، لا بد من التعرض للأوضاع الخارجية الموفرة للراحة . واعني ان حديثنا الآن سيكتفي بتقديم غير مفصل لما يجب ان يكون موجوداً في مكان العمل ذاته . انا اعمل في غرفة ، انت تعمل في مهنة ، وآخر يعمل في وظيفة . هؤلاء الثلاثة يؤدون عملهم في مكان معين . وموضوعنا الآن هو كيف يجب ان يكون هذا المكان ، ما هي الشروط المفروضة والمطلوبة .

س - لا بأس . انا اوافق . وارى الموضوع نافعاً . كأنه يطال كل شخص يعمل مهما كان نوع او طبيعة عمله . لكنني اسأل قبل كل شيء : هل هذه القضايا ايضاً تهتم علم النفس ؟

ج - نعم . ان علم النفس المهني هو الذي يهتم بهذه الاوضاع . الانسان يعمل في مكان ، وبالتالي يصبح موضوع علم النفس هنا هو البحث في التكيف بين الانسان وتلك البيئة التي يكون فيها .

س - اتفقنا . يبقى علينا ان نعرف بماذا نبدأ . انارة الغرفة مثلاً هل هو شرط مؤثر في الاداء الافضل للعمل الذي نقوم به ؟

ج - سأبدأ بما بدأت به بالفعل ، اي بتأثير النور في تأدية العمل . وهنا اقول . لقد اثبتت التجارب التي اجراها علماء النفس المهني ان الانسان في قيامه بعمله يتأثر تأثيراً ملحوظاً بدرجة انارة الغرفة ، او المكان الذي نعمل فيه . لا شك ان الطالب في غرفة غير كافية النور ينتج اقل ، ويعمل بكفاية انقص مما يحصل لو كانت الاضاءة كافية ومريحة

س - وهل هناك تجارب محددة نستطيع ايرادها في هذه الندوة ؟
ج - العوامل على الآلة الكاتبة انتجن افضل في ضوء النهار ، اي في الاوضاع الطبيعية للنور . اما في الاضاءة السيئة فقد كثرت الاخطاء ، وبدا التعب عليهن بسرعة الضعف .

س - وما هو السبب ؟ هل هو فيزيولوجي ، في العين مثلاً ؟ ام ان العوامل النفسية هي هنا الافعل ؟

ج - لا شك ان العين تتعب في الأوضاع الضوئية السيئة ، ويحدث في العين نوع من التوتر تتأثر به اعضاء اخرى غير العين . حتى وان لم يتضح للشخص نفسه ان عينيه اعتراهما التعب ، فإن هذا التعب ينعكس عليه بشكل اضطراب او قلق ، او توتر عام وانفعال ...

س - اذن الخلاصة هي ضرورة توفير النور الكافي بل والجيد كي نستطيع الاداء الاكمل للعمل . اهذا هو المبدأ الأول ؟
ج - قطعاً . المبدأ الأول هو ان النور عامل فعال ، ومن الضروري حكماً توفير هذا الشرط .

س - اتفقنا . وما المبدأ الثاني الذي علينا تنبيه طلابنا اليه ؟
ج - هناك شروط تتعلق بالغرفة نفسها ، اي بأحوال مرتبطة بالتهوية ، والمناخ عموماً .

س - طيب . وما هو الأوضح ؟
ج - يعني ان العمل في غرفة جيدة التهوية يكون افضل مما اذا كان في غرفة رطبة ، حارة المناخ ، مقفلة النوافذ . ان الحرارة والرطوبة عاملان من عوامل التعب والتباطؤ .
س - لعلي لن اتسرع اذا استنتجت ان المطلوب من طلابنا هو العمل في غرفة مشرعة النوافذ ، نقية الهواء ، غير رطبة وبدرجة حرارة لا تبعث الكسل والتثاؤب .

ج - يضاف ايضاً وجوب تهوية الغرفة المقفلة شتاء من حين الى حين ، بحيث يتجدد هوائها ، وتتغير درجة حرارتها . هذا وان في القيام بذلك يجعل الطالب يؤدي بعض الحركات التي تذهب الملل ، او تبعد التعب .

س - يعني انك توحى بالقيام بعدة حركات رياضية اثناء العمل ؟
ج - ولم لا نفعل ذلك ؟ تزيد الرياضة في ادخال الهواء النقي الى الرئتين ، وتقلل بذلك كمية ثاني اوكسيد الكربون . وتزيد دقات القلب ، ويتولد النشاط . منافع الرياضة ليست موضوعنا ، لكن تنبغي الاشارة الى انها اذا كانت لمدة خمس دقائق من ساعة الى ساعة ، فإنها تزيد من فعاليتنا . انها عامل ايجابي في الاداء . عدّة حركات وتعود الدورة الدموية الى نشاط لا تعرفه في الجلوس .

س - اظن ان المدارس توفر ذلك للطلاب بين الحصة والحصة ، اي كل ساعة .

ج - الى حد . بين الساعة والساعة ، ومع انتقال الدرس او المدرس يقوم التلميذ بشكل طبيعي وغفوي ببعض الحركات كالوقوف ، او التلفت ، وما شابه . انه يخفف توتره ، جسده يدفعه للحركة التي تصبح حاجة طبيعية .

س - اتفقنا . لقد سمعنا كلاماً مفيداً . وسوف انتقل الى موضوع آخر . ان بعض طلابنا يستمتع للموسيقى او للغناء اثناء قيامه بواجباته المدرسية في بيته . هل الموسيقى هنا سلبية ؟

ج - هنا لا بد من اجراء بعض التمييزات . قد تساعد الموسيقى اذا كان الطالب يقوم بعمل لا يتطلب التركيز التام . نعم ، ان بعض الطلاب قد اعتادوا الاستماع للموسيقى اثناء عملهم بحيث صار ذلك عادة متأصلة فيهم ، ولا يستطيعون التقلب عليها . في جميع الاحوال ، ان الموسيقى تبعد الملل والضجر : قد تبدو رقيقاً وانيساً يبعد الشعور بالعزلة والانفراد .

س - كأني اراك غير ميال للقبول بالموسيقى ابان العمل ؟ لعل علم النفس لم يتقدم بعد كثيراً في هذه الناحية ؟

ج - الحقيقة ان للموسيقى آثار فعالة في العمل الروتيني، او الاعتيادي المتكرر. هنا تقوم الموسيقى بدور يبعد الملل ، ويخفف تأثير الرتابة والتكرارية .
س - احب ان اسمع اكثر لدور الموسيقى .

ج - الواقع اننا نجد البعض ممن اعتاد سماع الموسيقى وهو يعمل . هنا اثرها نافع بل ومرغوب فيه . وبوجه عام كأنها تبهج القلب عند الطلاب ، حتى وان صاحب الموسيقى غناء ايضاً . اذ ان كلمات الاغنية سرعان ما تذوب في اللحن ، اي سرعان ما تطغى الموسيقى والنغم والايقاع . الأهم هو ان الموسيقى تمنع عنا الاستماع الى حديث قريب ، او الى ضجة هناك ، او الى مشتتات مماثلة للانتباه والسمع . كي ينال البعض في جو صاخب يعمد للاستماع لموسيقى او لغناء مثلاً ، فذلك ما قد يعطل المؤثرات الصاخبة .
س - صحيح ، والحديث هذا يؤدي بنا إلى آخر قريب جداً منه ، وهو عن الضجيج. لماذا العمل في الضوضاء اصعب ؟ بعبارة أخرى ، هل الغاء الضوضاء عامل فعال للقيام بما نقوم به من افعال ؟

ج - مهلاً . ان يدرس الطالب درسه وسط الضجيج يكلفه طاقة اكبر للتركيز . عليه ان يبذل مجهوداً اكثر كي يكتف انتباهه ، ويبعد عوامل التشتيت للذهن . وعلى هذا ، ففي الضوضاء يهدر العامل طاقة عصبية في سبيل لا شيء .

س - نعم . لاحظ ذلك على نفسي ففي الحالة التي تزداد فيها الضجة اشعر بأنني استنفد طاقة كبرى لتوفير الجو الملائم . اني استوعب اقل في جو صاخب ، واقوم بعملتي على وجه اقل كفاية في تلك الحالة .

ج - لعلنا نعرف ان الضجة ايضاً عامل يساعد على خلق الملل .

- س - بل وسرعة الانفعال ايضاً .
- ج - بالضبط . ذلك ما كنت سأصل اليه . فالواقع ان الضجة تثير الازعاج ، واذا استمرت تؤدي الى خلق توتر واضطراب ، ومن ثمة فهي تهيج لسرعة الانفعال اي لاختلال في التوازن العاطفي للمرء . غالباً ما نلاحظ ثورة طالب على اخوته الذين يضجون من حوله . صراخهم يعيق هدوءه ، يفقده الشعور بالراحة . لذلك يضيق بهم فيصرخ في وجوههم .
- س - ويتسمم بالتالي جو الاخوة فيما بينهم .
- ج - نعم . بل ويتدخل الاهل لاعادة التوازن للحقل العائلي . احياناً عديدة يحصل ذلك التدخل غير النافع .
- س - اذن لا بد من تهيئة ذلك التوازن كي يؤدي الطالب عمله في بيته أو في المدرسة وذلك امر معروف وثابت .
- ج - تماماً . تلك هي الغاية . لعلنا ذكرنا هنا معظم العوامل التي تخلق شروط الاداء الأفضل ، والانتاجية الاحسن ، وتقليل فرص التعب اللاضروري .
- س - لقد استمعنا لمؤثرات هي بيئية او قادمة من الوسط ، لقد تحدثنا عن الشروط الخارجية التي يجب ان يجري فيها الطالب دروسه واعماله . لكننا لم نتحدث بعد عن الحوافز الداخلية . لا شك ان هناك عوامل نفسية ايضاً لم نبحثها بعد .
- ج - قول صحيح . لكن موضوعها طويل . ربما سيكون حديثاً قائماً بذاته .
- س - موافق . لكن هل ما قلناه عن الطالب والتلميذ خاص بهما فقط ؟ الا يقبل ذلك التعميم ؟
- ج - بديهي ذلك . من الطبيعي ان ما قلناه عن الطالب هو نفسه ما يقال عن العامل في المصنع ، او عن الموظف في مكتبه . المبادئ التي ذكرناها قابلة للتعميم . انها تطبق على العامل والمهني والحرفي والموظف والدارس وما الى ذلك بالطبع . بل ان الدراسات التجريبية جرت اصلاً على عمال في مصانع .
- س - مثلاً ؟ ماذا نبغي قوله بالضبط ؟
- ج - تأثير الضجة والصخب مثلاً يسهل دراسته على عمال في مصنع ، اكثر مما يسهل في مجال طلابي . لقد اثبتت تجارب للماء النفس المهني ان كثامات الصوت اذا وضعت على اذن العامل يزداد شعوره هذا بالارتياح ، ومن ثمة تزداد انتاجيته ، كما يقل شعوره بالملل او التعب .
- س - حسناً . لنرجع الى خلاصة ضرورية ننهي بها ندوتنا هذه . هل من وصايا ؟
- ج - وصايا بالمعنى الاخلاقي ؟ لا مجال لها . نحن لا نعط .
- س - توصيات اذن . ما هي التوصيات التي ننصح بها الجالس على مكتبه ، او الطالب في غرفته ؟
- ج - حسن التأدية ، وابعاد التعب والشعور بالضيق او بالملل ، يستلزم شروطاً

موضوعية . وتوفير تلك الشروط ممكن بشيء من الاعداد المسبق . على هذا فإننا نقرأ امام نور ملائم ، وفي وضعية صحية ، وفي مناخ نقي هي شروط اساسية .
س - وسأضيف الى خلاصتك قلبي انه ينبغي تجنب الضوضاء ، ويجوز السماع لموسيقى هادئة احياناً او في بعض الأحوال لا عموماً . سماعها ضروري عندما تقوم بدور الحاجز بين الهدوء التام وعوامل تشتت الانتباه والسماع .
ج - طبعاً ... طبعاً . لكنك نسيت ضرورة القيام بين الساعة والساعة ببعض الحركات الرياضية ، وتعديل وضعية الجلوس والتنفس العميق . وبتنوع المواضيع ايضاً اذا امكن .

التعب والتوتر في الصحة النفسية

١ - دوامة العصر ومَرَضُهُ ، العمل والتعب :

من المكَرَّر أننا اليوم في زمن العمل الدائب ، والانشغال المستمر . ليس الكسل ، ولا التواكل أو التواني ، شيمة مقبولة . فالعكس هو الصحيح ؛ إننا منغمسون في نشاطات وعلاقات متلاحقة . وقَلَّت الفُرَص التي يعطيها الانسان لنفسه كي يرتاح وتهدأ . ومن الطريف أننا نَعِدُ النفس بفترة راحة في بعض الحالات مكافأة للذات ، أو تشجيعاً لها وترغيباً . وقد لا نفِي في أحيان كثيرة بوعدها ذلك ؛ فسرعان ما يعود المرء الى الغرق في دوامة الفعل ورد الفعل أو الحركة والذهاب والركض وما الى ذلك من كَد وكفاح ...

٢ - من التعب الى الانهيار :

هذا السعي الدائب ، وذاك العمل اللامتوقف والمتشعب الى مجالات كثيرة متعددة ، خلقا الظروف التي تساعد على نشوء وتعميق التعب . وبعد التعب ، يأتي التعب اللاسوي . ولا ننسى ما يتولد هنا من إجهاد ، وانحطاط أو انهيار عصبي ، وضعف الطاقة ... وفوق ذلك كله أمراض نفسية أخرى . ودون إغفالٍ أيضاً لما يصاحب السلوك من اضطرابات ملحوظة ، ومن توتر داخلي أو في العلاقات مع الآخرين ومع الذات والحقل .
التعب ؟ إننا لا نرى الذي يعترف له بالأهمية ، ويرضى به . أهو فترة كسل أو هوفرة بعث الحيوية واستعادة الطاقة ؟ نسير بسرعة ؛ ونلهث وراء المطالب الكثيرة التي تتولد فينا . فالمجتمع يفرض علينا الابتعاد عن الذات ، وللحاق بالمال أو الجاه أو تأمين المكانة وتوقيير المكاسب .

كُلُّ مَنْ حولنا يعدونا لبذل الجهد ، والمزيد من العمل السريع والكَد الكثير . كل ما حولنا يدعونا للتغلب على التعب أو على الرغبة بالراحة . فعصرنا لا يعترف الا بالعمل والركض واللهاث ، ولا يسعى الا للاقتناء والكسب واستهلاك المزيد والمزيد . ومع ذلك فالمعروف جيداً أن التعب هو مرض العصر ، وأن الجسم له الحق بالراحة من وعناء الايام وعناء الليالي .

٣ - التعب إشارة حَظَر :

لا بد في المستهل هنا من التنبيه الى أن التعب إشارة حَظَر ، ودليل على أن ما

سيأتي سيكون قاسياً إن لم يتغير السلوك ونتنفس الصُعداء . علينا التوقف عن الأداء عند التعب ، ولا بد من الراحة عند بداية الشعور بالعناء والجهد . فالراحة تصبح حاجة طبيعية ، وهي أصلاً حاجة من الحاجيات البيولوجية في الحياة كالغذاء والشرب والحركة والعمل والنوم .

بالراحة تتخلص الخلايا الدماغية من البقايا السُمومية المتراكمة أبان عمل تلك الخلايا . وفعلاً ، إن عدم النوم مثلاً يؤدي الى تسمم ؛ ثم يأتي النوم أو الراحة فيحصل التخلص من تلك البقايا ، وتتجدد الطاقة والاحتياطيات الغذائية . وهكذا صار معروفاً جيداً أن التعب عملية طبيعية ، وأن النوم هو أيضاً من هذا القبيل . وباختصار ، فإن الكائن البشري يستعيد بالنوم أو بالراحة الطاقة التي يخسرها أثناء العمل واليقظة ، ويتجنب بذلك أن تصاب خلاياه الدماغية بالتسمم ...

٤ - الراحة علاج ومجدّد بيولوجي :

ليس موضوعنا الآن التعب المَرَضِي . فالانحطاط العصبي ، أو التسمية الطنّانة التي تحدث عن الانهيار (!!!) النفسي أو العصبي ، موضوع آخر مختلف عن التعب الذي نهتم به هنا وعن الراحة المطلوبة له كعلاج أو كمجدّد للطاقة والقدرات . فليكنْ منذ البدء واضحاً أن الراحة ضرورة ، وحق ؛ وهي أيضاً واجب . وذلك كي تستمر الحياة ، وتبقى الامكانية متوفرة . بدون الراحة لا يشعر المُتْعَب باستعادة النشاط ، واسترداد الحيوية : إنها تشحن الطاقات ، وتشدّد القوى ، وتُنَقِّي الخلايا . مع شيء من الراحة تبدو اللقمة أطيب ، والدنيا أجمل ، والذهن أصفى أو أقدر على مجابهة الواقع بوضوح وحُسن تدبّر . المُتْعَب أسرع الى الوقوع ، وأضعف أمام المشكلات . إذ هو سرعان ما يتأثر سلبياً ويتحول الى ضحية . والكلام عن التعب وما يحدثه في النفس والجسد ، كالكلام عن الراحة وضرورتها ونفعها ، كلامٌ مبذول . ومن السهل التفكير في ذلك وملاحظته عند وقوعه ، مراقبته .

٥ - حالة تعب وإرهاق :

لِنَأْخُذْ على سبيل المثال حالة طالب يستعد لامتحان أو مباراة شاقة . عليه أن يقرأ في فترة قصيرة ومحدّدة الكثير الكثير ؛ كما عليه أن يُلْخِص ، ويكتفّ ذهنه ، ويحرم نفسه من الرياضة والمشي واللوان الترفيه والراحة الجسدية والنفسية . هناك تغييرات كثيرة تطرأ على سلوكه من جهة ، وأخرى عديدة أيضاً تُثْقَل على نفسيته أو تشدّد على كيانه . لذا قد يقع طريح الفراش نتيجة التعب ، بل وربما طلباً غير واعٍ وغير واضح للراحة وللتخلص من المشقة والضيق والتوتر . ومن السهل على كل منا أن يتذكر حالات من هذا القبيل . التعب يأخذ منا كل مأخذ ، فنفقد الارتياح ومشاعر الرضى . لاجِطْ على نفسك أنك تتوتر ، وتضيق

أنفاسك ، وتتشنج عضلات كثيرة في وجهك ويديك ، عندما تلاحق ندوة أو محاورة أو حفلة مصارعة . إن مباراة في كرة القدم مثلاً تأخذ من مشاهدتها على الطبيعة أو على الشاشة طاقة ، وتولد فيه انقباضات واضطرابات ومتاعب بدنية بل ونفسية عديدة . ثم لاحظ بعد ذلك الشعور بالتعب ، فكم أنت بحاجة الى تغيير الجو ، أو الى الكلام الجانبي ، أو الى تغيير الموضوع ، أو الى المشي والتنفس العميق وما الى ذلك مما يخفف التوتر والانشداد... وحياتنا اليومية ، في المكتب أو في المصنع أو في المقهى والمُسَلَّى ، تعب يصيب السلوك والفكر شيئاً فشيئاً . ذاك ما يستلزم إزالة التعب كي نحفظ بالطاقة على الاستيعاب وعلى التعامل الهادئ ، والسلوك اللامتوتر .

٦ - تأثيرات التعب السلبية في الجسم والسلوك :

إن التعب ، على نحو ما يلاحظ كل منا على سلوكه أو سلوك من في جواره ، يقلل القدرة على العمل . والتعب يولد الشعور بالملل والضيق والتبرم ؛ ويحدث تغييرات لا في السلوك والتعامل فقط بل وأيضاً في التوازن البدني وتكوين الدم ووظائف الأعضاء .

لعلنا أكثرنا من الكلام عن تأثير التعب في التوازن البدني . ربما ؛ ولكن المطلوب هو التنبيه الى ذلك كي يتعود الواحد منا على الملاحظة الذاتية ، والمراقبة الذاتية ، والتحليل الهادئ للظواهر النفسية . بعدئذ نقول إن تأثير التعب في الانتاجية ملحوظ ، ودَرسُهُ الاحصاءات والاستقصاءات الميدانية في المكاتب والمصانع والمدارس وشتى النشاطات .

سرعان ما تحصل تغييرات في التوازن البدني : منها ما يصيب الجهاز الهضمي ، والجهاز العصبي ، والغدد الصماء . بل وتطرأ تغيرات في الدم ، وافرازات الجسم عموماً ، وفي عملية الهدم والبناء للخلايا . وليس صعباً أن نلاحظ التأثيرات في الجهاز التنفسي ، وفي طريقة العقود أو الوقوف وحتى في التكلم والتفكير . نتكلم هنا عن وضعية الجلوس على كرسي . فكيف تجلس تَئُمُّ عن متى تُتعب ، وعن كم ستنتج بل وعن أسلوبك في تقديم نفسك للآخرين . ان طريقتك في الجلوس وراء طاولة أمر مهم في العمل ؛ بعضها مريح ، وبعضها مُتعب ومن تمت يتأثر انتاجك وسلوكك . ان الجلسة السليمة ذات علاقة بالانتاجية ؛ والجالس في مكتبه بارتياح يكون أحسن انتاجاً . ويكون أقل عرضة للتعب السريع إن أحسن الجلوس بحيث يكون التنفس أسلم ، والحركات غير معاقة ، والظهر بلا انحناء أو بلا إلتعاب لحركتي الشهيق والزفير . فمن المعروف ، ونقلها بسرعة ، إن النقص في الأوكسجين في الدم يؤدي الى البطء والتثاقل ثم الى التثاؤب ، ومن بعد الى النعاس .

يهمنا أن نجري نحن الدراسة ، أو الملاحظة على الأقل ، فالتعب يخفف القدرة البدنية عند السائق مثلاً ، ويُضعف ثبات الجسم وطاقة العضلات . وهكذا ننقل من ضعف مادي بدني الى ضعف في اليقظة للذهن ، وفي القدرة على التحكم والادارة . التجربة الشخصية تعلمنا ؛ ولنتعود على التحليل فنغتني ونصبح أقدر على الوقاية وعلى العلاج .

٧ - التعب المتصاعد خفض تدريجي للوعي والانتباه :

يدخل الطالب قاعة الدرس . في الدقائق العشر الاولى يكون انتباهه مبدئياً في القمة أي في الدرجة المائة . ثم تأخذ العوامل المُثْعِبة في التجمع : فهناك الضوضاء ، وثرثرة البعض ، ومثيرات أخرى تأتي من الشارع أو من صوت المدرّس الرتيب . ثم هناك اللوح الأسود، وتصاوير على الحائط، والجلوس بلا حراك... كل هذه العوامل تخفف الانتباه من درجته المائة الى الدرجة الثمانين . ثم تأخذ العوامل بالازدياد ، فتتهبط طاقة الانتباه الى الستين ، ثم الى الخمسين ... وهكذا يكون الوعي أيضاً : يبدأ عند درجة عالية من التمرکز والتكثف؛ ثم يبدأ التعب باضعاف مدى الوعي وحِدَّتْه أو شدَّتْه . فهناك عوامل خارجية، وأخرى تنبع من الشخص نفسه ، ويتساعد النوعان على إحداث التعب ومن ثمت على الهبوط التدريجي في الوعي ، والانتباه ، والاستيعاب بل والقدرات الأخرى كالاستماع وتثبيت النظر وما الى ذلك ...

إن شعور العامل ، أو الطالب ، بالتعب ينتج الضيق والقلق . ويتوتر الانسان فيصبح أقرب للغضب والانفعال بحيث ينعكس ذلك سريعاً على سلوكه وعلاقاته مع الأشياء والناس . فالتعب يصيب الكائن كله ، ويضعفنا في التوتر والاضطراب . إن أدنى ملاحظة على ذاتي عند التعب تُظهر لي أنني غير مرتاح ، وأني على غير ما تعودت أي أتحوّل الى شخص لا يبتهج ولا يَلْتَذُّذ . ذاك ما أوضحته التجارب الميدانية التي أثبتت أن الاحساس بالسرور والمتعة يتناقص مع التعب ؛ وهذا يؤثر في الانتاجية والمردود . نبدأ العمل بحالة ارتياح ؛ ثم يلي ذلك حالة مرتاح نوعاً ما ؛ وفي المرحلة الثالثة نبلغ التعب القليل ؛ وأخيراً نشعر بالتعب الشديد . ولا يصعب في تلك الحالات المتلاحقة ان نلاحظ أننا نكون في مرحلة الانتاج السوي ، ثم ننتقل الى الانتاج المتوسط ، ثم الى الانتاج الأخفّ فالأخفّ . يعمل الانسان في البدء بشكل طبيعي ؛ أي انه يؤدي العمل المرسوم له أو المطلوب أداءً سويّاً في الميدان اليدوي أو العضلي أو الذهني أو الكلامي . وبعد فترة تختلف باختلاف الأفراد وعوامل أخرى نجد أن العمل بدأ يُولّد شعوراً طبيعياً بالتعب . ليس هذا الشعور مؤلماً ؛ بالعكس إنه يدعونا الى الراحة ويُحذّرنا من تصاعد الجهد المبذول . وإذا ثابرنّا على العمل بالرغم من ذلك الشعور فإن الانتاجية تأخذ بالتناقص . الا اذا ارتحنا ؛ فعندئذ نستعيد النشاط ونتابع العمل وفق المعدل الانتاجي المعهود المقبول .

يعني هذا ان حياتنا هي تناوب بين العمل والراحة : نعمل لمرتاح ، ومرتاح لنعمل . أو اننا نعمل ثم نرتاح ثم نعمل ثم نرتاح ' وهكذا هكذا . فالتعب إشارة الانتقال الى الراحة ، وهذه الأخيرة إشارة للمرور الى العمل .

٨ - موضوعات ملحقّة ، التعب في المدرسة أو في المهنة :

ما دام التعب يحتل أهمية أولى في الانتاج والاداء فإن علم النفس الصناعي يدرس عوامل تخفيف التعب في المصنع . ويدرس ذلك العلم أيضاً إرجاء العوامل المُثْعِبة ، أو

تأجيل ما يؤخر إضعاف المنتوجية وطاقته العامل وانتباهه . كذلك فمن النافع اهتمام علماء النفس بإبعاد التعب عن المتعلم في قاعة الدراسة كي يبقى الوعي قادراً على التركيز ، والنشاط موفوراً ، والعقل صافياً . وفي النشاط اليومي نجد أن كثرة كثيرة من الناس تحتاج الى تأجيل التعب ، أو تخفيفه ، أو إبعاده مؤقتاً . هنا قد يأتي الاعياء ، والاجهاد ، والارهاق ... الا أن الرغبة في العمل تزيح التعب ، وتعزز النشاط والحيوية . ذلك الى حد ، وإلى فترة ، وعلى حساب الحياة الأوسع والنظرة الأشمل للوجود .

تلك موضوعات ليس مجالها هنا . وقد اهتم العلم بإزالة التعب ، وبتخفيف سلطته . وكذلك فإن العلم وضع للراحة مفاتيح وطرائق . الراحة علم ؛ وهي فن في الحياة وأسلوب في العيش . لكن هذا موضوع آخر ، ليس هو الآن مجالنا إذ هو يستلزم التفصيل نظراً لمنافعه واتساع أهميته ومداه .

٩ - قياس التعب :

هل يقاس التعب العضلي ؟ لقد دخلت الآلة كل ميدان . والآلات التي تعود الى علم النفس كثيرة : منها الثاقب الصارم ؛ ومنها الجزيل النفع والدقة . ان علماء النفس انتبهوا الى ابتكار جهاز يرتبط بالعمل المبذول ويقاس الجهد المتصاعد ثم الأخذ بالضعف والتناقص . فقد وضعوا آلة تقيس وتسجل الجهد والتعب ، والمجهود أي الآلة التي تراقب وتسجل الجهد دقيقة الأداء والإظهار . وهكذا فإن الارغوغراف (Ergographe) أو مسجل العمل يقدم لنا طريقة أداء عضلات ذراع . نطلب منه أن يرفع ببطء ثقلاً من نوع معين . هنا يرسم الجهاز عمل تلك العضلات الذراعية ، وفي كل مرة يقوم الذراع بذلك العمل نرى التعب يتسرب شيئاً فشيئاً . وقراءة ما تُسجله الآلة قراءة للخط البياني للتعب . ومن المعروف أن الآلة لم تستطع بعد قياس كل أنواع التعب .

١٠ - التعب المرضي والراحة اللاسوية :

نلتقي في نشاطنا اليومي بأناس لا يكفون الحديث عن تعيهم المستمر صباحاً أو مساءً . وهناك من ينهض من نومه تعباً ، ثم يبدأ بالشكوى والتذمر . هذا الارهاق أو الشعور بالتعب المرضي غير العضوي موضوع قائم بذاته . فنحن هنا أمام حالة مرضية ؛ وليس التعب هنا سوى عارض أو دليل على إصابة نفسانية . إذ قد نجد هنا الانحطاط العصبي ، أو الاكتئاب ، أو ما الى ذلك من عُصاب مشابه مما يستلزم الاحاطة الكافية بالحالة العامة للمصاب . فالانهك في العزيمة ، والخور أو الوهن في الطاقة العصبية ، دلائل وإشارات يجب ملاحقة ما تحتها وما ولدها أو سببها .

الشكوى من التعب هي أيضاً تعب . وتؤدي المشاعر بالتعب الى فقدان الشهية ، وإلى نقص في الأداء والقيام بالمطلبات . بل ان تلك المشاعر قد تكون أيضاً دليلاً أو نتيجة لفقدان الشهية أو لمرض عضوي كامن .

١١ - كلمة مقتضبة ، العلاج الذاتي وإعادة تنظيم الحياة :

تكلّمنا بسرعة، وبشكل وَصْفِي ، عن التعب وضرورة الراحة بدنيا ونفسانيا وانتاجياً . وَقَصَدْنَا ان نحلل معاً ، وأن ندعو القارئ الى الملاحظة الذاتية والى مراقبة سلوكيات الآخرين عند التعب أو في فترات الاجهاد والارتياح . يبقى أن نقول كلمات سريعة أيضاً عن العلاج ، أو عن تخفيف التوتر الناتج من التعب وكثرة المشاغل والغرق في دوامة الذهاب والاياب .

رأينا أن مُسبِّبات التعب هي عوامل خارجية أيضاً قادمة من الحياة أو من الوسط . فالضوضاء ، وتغيّر الأحداث ، والازدحام ، والأنوار الساطعة ، كلها ظواهر تُحدِث فينا التعب . وهل ننسى الأفلام ، والأخبار ، والحوادث اليومية ، وضرورات تأمين اللقمة أو اقتناء الكماليات ؟ هل ننسى التحاسد ، والرغبة بالمنافسة أو بالتفوق وما الى ذلك من ميول تخلقها في النفس حضارتنا الراهنة ؟ هل ننسى أننا نلتقي بأناس لا نحبهم ، أو أننا قد نقوم بأعمال أو بوظيفة لا نحبها ؟ ليس التعب وليد العمل العضوي أو الفكري فقط ؛ إن الحقل يوفر لنا الضغوطات على الأنا وعلى الطاقة . ما يمنع الارتياح والراحة ليس هو فقط الانهماك في الأعمال الطفيفة أو المهينة . وليس التعب عضلياً بدنياً فقط ؛ انه تعب متولد بفعل المجتمع القاسي أيضاً أو حيث المدنية بمطالبها وأوضاعها وبُناها .

مضادات التعب الدوائية ، أو أدوية التعب كثيرة في صيدلية الطب النفسي ومختلفة باختلاف الحِدّة والمُدّة . واللجوء للأدوية يستلزم استشارة الطبيب ، وبدون ذلك فقد تكون العواقب غير مُرضية إن لم تكن سيئة وغير مأمونة . ثم لماذا نستعمل الأدوية المُسعدة المُبهجة لتخفيف توترات وإزالة تعب أو مشاعر بالارهاق. ففي الحالات الأكثر يبقى الانسان قادراً على تنظيم حياته بحيث يتخلص ، ويعيد الى نشاطه وحركته الحيوية . وتتساءل مرة أخرى !! هل اللجوء للأدوية النفسانية ضروري ما دام يمكننا أخذها أحياناً كثيرة أخذاً مباشراً من بعض الأطعمة ؟ وكذلك توفر لنا الراحة وخفض الارهاق علاجات طبيعية تدخل ضمن عمليات الإشفاء الذاتي وإعادة تعديل السلوك والعادات والتوجهات . إن كان ليس المجال هنا الإسهاب والتفصيل ، فان من الكافي الإشارة الإلماحية الى مبدأ عام : الطبيعة أمّنا . هناك النزّهات ، وأحضان السماء والأشجار ، وأصوات المياه والأمواج ... وهل ننسى أن أفكارنا تُمرضنا ؟ لكننا نعرف أيضاً أنها تشفيها !! وكَم كُلُّ منا بحاجة أيضاً ليس فقط لمعرفة قوانين الإسترخاء واستعمالاته ؛ بل وأيضاً لممارسته في الفكر والسلوك . والتفصيلات جيدة ؛ لكنها تغدو الآن غير مناسبة .

من المتاعب في الصحة النفسية عند الطلاب : الحب والأجواء الشاعرية الانفعالية

لا يُذكر الطالبُ الا ويذكر معه « الحب » . فالمرحلة التي يكون الانسان فيها في المدرسة هي أولى اطلالته على الحياة العامة ، وانفتاحه على العالم . تبدأ العوامل الداخلية ، من تطورات فسيولوجية ونضج جسمي وافرازات هرمونية ، بالتفاعل مع العوامل الخارجية ، من مناخ وبيئة وأفلام وأغنيات^(١) وقصص^(٢) ومناظر الثياب الناضرة . يعمل ذلك على تعميق تفتح الغريزة الجنسية ، وتفجرها . وينفتح الطالب هائجاً ، متوتراً ، يضل عن طريقه السوي . فتزداد آلامه ، ويشقى بنزواته الهوجاء . من هنا كانت العشوائية ، والقلق ، وعدم الانتظام في مسلك التلميذ . ويثور عليه أهله ، ويثور عليهم . ويعشق أول ما يعشق الانثى التي يكثر لقاءه بها . ويسمى هذه الحركة الاندفاعية ونموها بالحب الأول ؛ ويصفه بالابدية وبالقوة ، ويجعله حافزاً للعظمة والنجاح على نحو ما يقرأ في القصص ويرى في الافلام حيث تكثر التضحية المتنوعة أو المسلك الشاذ ، بدافع الحب القوي ، وتنتهي القصة بخاتمة ، بعد عقدة وحوادث ، هي نهاية سعيدة في معظم الاحيان . ويقبل العاشق على قراءتها واستطلاعها بشغف عجيب ومدهش ؛ بينما يملّ قراءة مقرره اليومي في المدرسة ، أحياناً جمة .

والحقيقة أنّ الحب لا يقبل التمنطق ، أو انه لا تسلسل منطقي للحب الا في قصص الروايات كما يقول موريس برادين M . Pradines . أما تلك الخرافة التي يسميها المراهقون « بالحب الاول » فخيالية نظرية ، أكثر من كونها واقعية دائمة . بل ان السبب في تذكرها هو أنها أولى ما يحدث للمراهق من تبارب ، وهو ما يزال في المرحلة الاولى ضيق الافق ، ناقص التجربة في الحياة العملية العادية . الى جانب ذلك يحفرها في فكره حديث سابق ، ونظرة معروفة لديه من قبل الغير . وتصبح هذه التجربة كعمل انعكاسي : يتذكر « الحب الاول » عند رؤية ، أو مقابلة ، أو امام تجربة مماثلة ذاتية أو غيرية ، واقعية أو روائية . ولن نتحدث هنا عن النظريات النفسانية -القائلة بأن الشاب يختار البنت التي تشابه أمه ، أو تكمل نقائص موجودة فيه بمعنى أن ذا اللون الابيض مثلاً يميل نحو سمراء البشرة ، أو ان الضعيف الشخصية المدلل الاتكالي يحب صاحبة الشخصية القوية والتي

(١) تعكس الأغاني العربية هموم المراهق العشقية أو الغرامية أكثر من اهتماماتها بمشكلاته الفنية أو بإدخال البهجة والفرح على حياته وعمله .

(٢) كثرة قصص الحب عندنا ملحوظة تستلزم الدراسة التحليلية النفسية ، وتكشف عن نقص في النضج الانفعالي .

تملاً هذا الفراغ في نفسيته وتكوينه الداخلي . فهذه الدوافع النفسية لعملية لاختيار الرفيق من الجنس الآخر ، صعبة المدارك ، عديدة الأنواع . ومن أبسط المبادئ النفسانية عدم القول بسبب واحد ؛ بل بأسباب . لا بد من القول بجملته أسباب تكون عامة ، وشاملة ، وممكنة التطبيق والتعميم على الأشخاص .

والحب الذي نحن في صدده شعبي ، أو هو ديمقراطي ، هو من الامراض التي تصيب الفئة الكبرى من الطلاب ، وتسبب لهم آلاما وشقاء ونفصا في العيش ؛ عدا المتاعب التي قد تنشأ لهم نتيجة مسلكهم وجريهم وراء تلك اللذة الوهمية . ومن المدهش حقا أن يهتم أطباء الصحة عندنا بالجسم فقط ، فيتقدم الطب العام بينما يهمل علاج هذا « المرض » الذي لا تقل أوجاعه ومشاكله عن الآلام الجسدية الجثمانية . ثم إن إهمال هذا الامر في المدارس يُعدُّ كجريمة في حق الناشئة . واليوم وإن فشلت وظيفة المرشد النفساني في المعاهد الثانوية فما ذلك لأن المرشد لا يعرف وظيفته ويتقنها ؛ بل لأن النظرة اليه ، والعلاقة معه والثقة به ، معدومة وجافة ان كانت لا تسودها المحبة والوداد . هذا الى جانب النظرة السطحية الى دوره ، أو الخوف من إفشاء المشكلة النفسية أمام المرشد الذي قل ما نلقاه في الثانويات عندنا أو المعاهد التكميلية .

أما المصيبة الكبرى فهي عند المراهقين ممن جنت عليهم خلقتهم وغيوبهم الجسدية . فهؤلاء مع أننا نسمع منهم الكثير من الالفاظ المزوقة والجمال الطنانة عن الحب ، حتى في عالم الحيوان أو بين أميرة وخادم ، وعن العلاقات السامية التي تنشأ وتطول و ... و ... هؤلاء هم الذين يحتاجون أكثر أيضا الى رعاية وحسن دربة . جاءني فتاة (ح . ز) من هذا الصنف تشكو حب أهلها لأخيها ، وملاطفته الزائدة ، والضحك منها ، والتجني عليها حتى ولو كانت محقة في معاكستها لأخيها . وتمنت أن تنتحر ، ثم عرضت مشكلتها لا شعوريا في اظهار ميلها الشديد لأن تكون ذكراً ، وأهانته جنسها وأهلها (وإخاها ، خاصة) في حديثها الانفعالي المؤثر . وخلاصة أمرها انها تهوى شابا تعجز ان تعترف له لما تشعر به في قرارة نفسها من نقص في الجمال . فثار على جنسها ، وتمنت لو كانت رجلا ، وطلبت الكثير من أهلها : ملاطفتهم لها ، وإشعارها بنفسها ، والحلول محل أخيها في قلوبهم . وشعرت بذنبها ، فأسقطت شعورها على ذويها الذين لا يعرفون أو لا يتعاطفون . وكم هي الازمات عندما يشعر الانسان انه غير محبوب ، أو غير مرغوب فيه .

هنا يُلَفَّت انتباه الطالبة الى مرضها الذي خلّقه بنفسها ، ثم الى واجبها في أن تغيّر نظرتها لجمالها الذي شوهته أكثر بتفكيرها المركز حوله ، وفي التعويض بوجه عام كي توجه الانفعال الناتج نحو العمل والانتاج : كأن تتعلم الخياطة ، أو بعض أفعال التمريض البسيطة . هذا ، الى جانب الاهتمام بحديثها ، وبعلمها ، وحتى بتمشيط شعرها ...

والحالة الثانية لشاب في البكالوريا ع . ن . لقد قدّم لي رسالة من أربعين صفحة يشكو فيها قلقه بل مرضه المضني الذي اقض مضجعه : حبه لفتاة في صفه ، صادفته

مدة ، ثم أخبرته رفيقه انها كانت تشفق عليه . فثارت كوامن نفسه وأحاسيسه بعدم تكامله الجسمي ، وبعبء في قدمه بالذات . وكم صعب اقناعه بأخذ كلامها على المحمل الحسن . وشعرت لأول مرة في حياتي انه قد يصدق أحيانا بعض ما نرى في الافلام العشقية من تصاريح وتباريح جدية ، وكم هي جريمة انسانية عدم مساعدته وتوجيهه . فهذا غضب لتركها اياه ، ثم غضب لكرامته وفوق ذلك لحبه الفاشل .

وقبل أخيرا ان يكتب على ورقة حبه ، وأسباب انفعاله وهواه . فالكتابة خلاص ! وقبل ان يعيد على نفسه أن نجاحه في شهادته يرفعه بعينها ، وأنه شفي ونسي . ثم قبل أيضاً ان يهمل قراءة الروايات ويتجنب الافلام والمحاضرات الطلابية عن الهوى ريثما يؤوب إليه رشده ...

ليس من العجيب أن يكتب هذا الطالب أربعين صفحة دون ملل، ولا يستطيع تركيز فكره هنيئة في دروس الفلسفة . وليس عجيباً كذلك أن يخاف الجلوس وحده أو الانفراد ، ويفقد حريته في التفكير منقاداً في كل حالة الى تذكرها والتدخين ليسلوا ... وفي الختام ، ان للحب الذي يعرفه الشبان منافع عديدة . فقد تدفع الفرد للتكامل ، والاتقان ، والنجاح ؛ لكن ضمن وعند حد . وعلينا الاهتمام الكافي والعناية الوافية بأمور كهذه نتركها للمجلات الصحفية تتسلى بها ، وتسخر من قرائها بأجوبة سطحية ودواء واه ...

قد يظن الكثيرون ان مشكلات الحب الانفعالية والعاطفية لاصقة بالشباب فقط ، او انها طيش ونزق وما الى ذلك . كما يتوهم العديدون ان السوي يعمل عقله فقط ، دون ان يصغي لمثل ذلك الحادث النفسي . وبالتالي فالناضج ، في زعمهم الخاطيء ، هو الذي يغفل ما يقوم على الحب .

لنأخذ في البداية تجربة الحب التي تشد الشاب [او الشابة] الى الجنس الآخر . ان لهذه المحبة تأثيراً قوياً في الانسان . وعلى العالم النفسي التدخل هنا لتوجيه الناشئة حتى لا تبقى عرضة لمشكلات تصيب في مستهل الاطالة على الحياة . من جهة اخرى ، يهتم علم النفس بهذه القضية محاولاً فهمها واخذها علمياً ، كي لا يبقى الجيل الجديد واقعاً في تجاذبات ميول متناقضة ، او متأثراً بمسيرة ابطال الافلام والقصص ، ونسج خيال الزملاء ، او في أحلام يقظوية ، وتشتت افكار ...

كتب الشعراء والأدباء عن تجربة الحب الكثير الكثير ... لكن علم النفس لم يكن بذلك الغنى ، واهتمامه مختلف . وكذلك طريقة معالجته للقضية . فعالم النفس يجد في المحبة عند الشاب او المراهق ، من الجنسين معاً ، أزمة من اعنف الازمات التي تستقطب حولها حياة الفرد بكاملها ، وحياته ، ومشاعره ، واتزانه الداخلي . كما انها تشكل منعطفاً في مجرى التطور النفسي والانفعالي . يدفع هذا الحب أحياناً صاحبه نحو النضوج ،

والتعقل . ويساعده ، على تكوين علاقات لطيفة مع الناس . ومن هنا نستطيع القول إننا نلاحظ على المحبِّ عموماً سيراً باتجاه التقدم ، وتحسين السلوك والاخلاق . غالباً ما يحاول المصاب أن يبدو لائقاً ، وان يكون شيئاً مقبولاً في نظر الزميل . علاقة الحب هنا ترفع الى سلوك احسن ، والى نفسية وديعة .

من جهة اخرى ، نجد الشخص المحب اكثر اتكالا على نفسه ، وأميل لتحمل المسؤولية . ثم انه من المستساغ هنا توجيه الزخم المتولد من الحب صوب الاعمال الايجابية . ففي الثانوية او الجامعة مثلاً يوصي علم النفس باستخدام الطاقة والانطلاق باتجاه ميادين نافعة للفرد والمجتمع . وهنا تبرز أوالية التسامي حيث يرتفع هدف الحب من غاية الى اخرى اسمى وانضج .

ومن إيجابيات الحب عند الشاب انه يدفع للانصباب حول الكل والوحدة بدلاً من التشتت حول العديد والمنوع . وفي هذا ما فيه من هدوء وكسب للشخص في نشاطه وعلاقاته الخاصة والاجتماعية . بكلمات اخرى اوضح ، قد تنطلق بداية الطريق نحو حياة جديدة للراشد من اقامة علاقات المحبة التي هي اتفاق وتفاهم ، الى جانب كونها الفة وعواطف إيجابية .

قبل الانطلاق الى جانب آخر من الحب ، علينا الاشارة السريعة الى ما يسمى بمنطق الحب او منطق الاهواء . هنا تخضع الشخصية لحتمة وتقاد دون حرية واردة واعية نحو غاية مرسومة سلفاً . بمعنى ان منطق الاحباب او منطق الاهواء يفقد الشخص كل طوعية او الموافقة المتحررة والتي تزن ما هو مع ثم ما هو ضد قبل ان تقرر وتنفذ . ناحية سلبية ثانية في شخصية المحب او صاحب الهوى عموماً ، يقع الهوى على الشخصية بكاملها ووحدتها لا على قطاع معين منها . ينعكس ذلك بالتالي على النشاطات الميولية وعلى المسلكية في الحياة الخاصة وفي الحياة الاجتماعية ايضاً . على هذا عادة ما نجد طابع الهوى يتغلب على احكام وسلوك صاحبه . وذاك امر معروف نلاحظه ببساطة على من حولنا من اصدقاء وزملاء .

يوصف عمل المخيلة في الحب بأنه شديد الفعالية ، يفوق عمل اية ملكة او اتجاه آخر . على هذا فنحن نجد المخيلة تقدم الزميل حسب المثل الأعلى . اننا لا نرى فيه سوى النواحي الجيدة والصفات المقبولة ، بينما يقع التغاضي على العيوب والسلبيات . من الملحوظ تماماً كون ذلك معروف على المستوى الشعبي والعادي جداً . يعني اننا ببسر نعرف وبحكم التجربة اليومية البسيطة ان المحب لا يرى في غرضه الا الحسنات ، وتكون عينه كليلة عن رؤية المساوىء .

نقطة اخرى عن الوقوع في الحب الذي هو ظاهرة طبيعية ، قابلة للتوجيه نحو الايجابي ، وضرورة في التكوين الانفعالي للانسان : قد يأتي الحب فجأة ، ويقع

كالصاعقة . هذه ظاهرة معروفة على نطاق واسع ، وهي في الحقيقة بغير البساطة التي قد تظن . لا شك ان ذلك الحادث النفسي يقوم على عوامل تكوينية . انه نتيجة ، ويخضع لسببية نفسية . ومثاله بكلمات قليلة ان حباً مفاجئاً وقويماً اي ذلك المسمى بضربة الصاعقة اذا جازت التسمية بالعربية ، هو حب غير مفاجئ ان تدبرنا الظاهرة . فقد يكون السبب ان المحبوب الجديد شديد الشبه بالمحبيب القديم والذي يكون ما يزال قائماً في اللاوعي .

ما يقال عن الحب الأول كثير ، خاصة في الادب وعلى الصعيد الدارج . لا ينفي علم النفس هذا الحادث ، لكنه يعيده الى اسباب ، ويهتم بتفسيره فيوافق على انه لا يفنى بقدر ما ينتقل او ينزاح . كما انه قد يصب في حبٍ ثانٍ فيعطي لهذا زخماً وغنى .

مشكلة كبيرة هي مشكلة الحب عند ذوي العاهات ، الفعلية ام الوهمية ، وعند ذوي الاحساس بالدونية لاسباب اجتماعية او اقتصادية وما الى ذلك . كثيراً ما تردني اسئلة وشكايات من حب غير متكافئ اي ان واحداً من الزميلين ادنى مستوى . وشكايات اكثر من حب واحد الطرفين ، اي غير متبادل . وفي رأينا ان الأصعب هو شكاية المصاب بشعور نقص والمتيقن من عدم جدوى حبه . من المألوف تماماً ان الحالات المذكورة وهي حالات سلبية ، تستحق عناية العالم النفسي والمرشد . فليس من المعقول ان يترك المصاب هنا ليحل مشكلته بنفسه ويقرأ القصص ويتخيل ويتألم . لذا كان من الطبيعي ان ينصح هؤلاء بالقيام بأعمال تصرف الانتباه عن غرض سلبي . وهكذا فطالما اوصيت السادة الذين شكوا لي باللجوء للطرائق المباشرة وغير المباشرة في خفض التوتر النفسي واعادة التوازن الانفعالي . وتلك الطرائق كثيرة ، تكلمنا عنها في ندوات سابقة . في البدء لا غنى عن مواجهة المشكلة بالعقل والمنطق وما الى ذلك من الاساليب المباشرة ، والقائمة على معرفة بالذات والمشكلة والامكانيات الواقعية . ومن الثابت ان يطلب من صاحب الحالة ضرورة اعتناؤه بحديثه وثقافته مثلاً ، او ان ينمي جوانب ايجابية في شخصيته تساعده . كما انه لا بد من توسيع الشبكات العامة من اتصالات اجتماعية واقامة علاقات اوسع ، والانخراط النافع في المجتمع . فإداء خدمات او بعض الاعمال الانسانية ، والابتعاد عن العزلة وتنمية النشاطات الايجابية ، كلها طرائق ايجابية قيمة بأن توفر الهدوء النفسي والعودة الممكنة للتكيف .

قبل الختام اودّ الاشارة الى ان الحب قد ينزاح من غرض الى غرض . كما انه يشع ، ثم هو يتحول . ان حبنا لشخص يتسع حتى يطال القريبين منه ؛ وهو يحيا ، ثم يموت - كالأحداث النفسية الأخرى . والأهم ان الجانب الذي تناولناه الآن من الحب هو قطاع واحد منه . وسنحاول فيما بعد اخذ النواحي الأخرى وهي عديدة ، تطال حياتنا كلها . فحب الأم لابنها ، وحب الابن لأمه او لأبيه ، والجار لجاره ولقريبه ، كلها ألوان تضفي السعادة على الحياة . ولا بهجة دونها ، بل لا استمرار للحياة بدون الحب والمحبة .

القينا في هذه الكلمة بعض الاضواء على مشكلة الحب عند المراهق والراشد . لقد سمّيناها مشكلة لأنها بالفعل تأخذ من وقته وراحته ، وتؤثر في سلوكه . وانها من الأهمية بحيث تستلزم تدخل الطبيب النفسي او المرشد النفسي على الأقل . كما انه على المربين والاهل العناية بالقضية سيّما وانها كما قلنا تعمل على التقدم وتكامل الشخصية وتهذيب علاقاتها مع الغير .

دراسات نفسية ميدانية من مشكلات المدرّسين النفسيّة ومتاعبهم الانفعالية

تنعكس انفعالات المدرس ومتاعبه على عمله اليومي ؛ وهي عدا كونها تضر بصاحبها وتهدد سلامته النفسية واتزانه الداخلي ، تضر أيضاً بغيره من الناشئة الجالسين أمامه على مقاعد الدرس .

ان المدرس ، كرجل له حاجاته المتعددة والمتشابكة ، يعيش في توتر وسعي لاشباعها . ولذا فقد يكون التدريس عنده تعويضاً ، أو استبدالاً ، أو دفناً إنّ لم يكن حلاً مؤقتاً لاحدى رغباته . فيرى في مهنته العائق المقلق ، والسبب في عدم الشعور بالأمن والاكتفاء ؛ ومن ثمّ تتعدد أو تتعمق متاعبه ومشكلاته النفسية .

ان طبيعة التدريس تتطلب إعمال الامكانيات والقدرات الكثيرة عند الانسان . فتستلزم الانتباه المستمر ، واليقظ الدائم ، والعيش في حالة توتر لقواه . إذ عليه مثلاً ان ينتبه لكل حركة في الصف ، ويجيب على كل سؤال ، ويحترز من الخطأ ، ويقبل الغباء والبلادة ، ويوفق بين الكسل - مرض العصر - وتأدية واجبه أو ارضاء ضميره المهني . وعليه أن يتظاهر بقبول النابغ ، وبحب الذكي ، واحترام النابه والنشيط . والمدرّس قد يتحمل في الضوضاء المشاكسات الطلابية و ... كل هذا يؤثر في طاقاته العصبية وقدرتها على التحمل والدفاع والمناعة . فهنا يكبت غضبه ، كما سبق ؛ وهناك يحرق حقه وحقوقه . ثم هو في جميع الحالات مجبر على التظاهر بالهدوء والوقار . وعلى هذا يكون الكبت بآثاره الوخيمة ... وهنا أيضاً يحصل الارهاق ، وتعب الاعصاب ، والخوف ، والوعي بهذه الهواجس كلها .

هنا « أمراض » المدرس النفسية ؛ وأخصها بالذكر : التعب العصبي الذي قد يؤدي الى النورستانيا ومن ثم الى توابعها المخيفة .

ان الخلايا العصبية ، بصفتها داثبة الحركة والاتصال بالمخ والتكيف ، ذات طاقة محدودةٍ نفقدها شيئاً فشيئاً أثناء العمل . ولذا يجب إعادة هذه الطاقة حتى لا يقوى التوتر ، وحتى يمر التيار الصاعد والنازل من المخ في خلايا ذات قدرة غير مجهّدةٍ أو منهكة . والا زادت الحساسية في نقل الرسائل والتنبه . وفي ذلك ما فيه من مشاعر بالقلق ، والاضطراب ، وعدم الاستقرار ، وحدة الطبع خاصة مع سوء المزاج ...

يحسد الكثيرون المدرسين على مهنتهم « السهلة » . والحقيقة أن أيام العطل والاعياد هي أبهج ما تكون عندهم . والمدرس هو أشد نشاطاً وارتياحاً في فترة الراحة وأبان الانصراف ، اي بعد تركه للمنجم الذي كان فيه ليرى الارض والنور ويعود للحياة.

وبعد القمع عنده والاكراه تنطلق أساريه ومحياه . هل نجد مدرساً أمضى أكثر من عشرين عاماً في مهنته ولم يدهشنا أسلوبه في الحياة والتفكير ؟ من الشائع أن يخاف المدرسون من مثل هذه النتيجة . وقد تكون محتمة ! فمحنة كهذه قد تطبع مزاولها بنوع معين وعميق من السلوك في عالم الذهن والتصرف اليومي .

ان أكثر متاعب المدرس النفسية هي كره المدير ، وهذا عام تقريباً وشائع . ولا شيء كالحقد والكره يشد بالانسان الى أسفل ويهشم في معنويات وداخليته ويحطم أعصابه . ان أولئك المديرين الذين يُشعرون مرؤوسيهم بأنهم مراقبون ، أو غير مرغوب فيهم ، وأولئك الذين يجعلون من الخادم مفتشاً وجاسوساً ، هؤلاء المسؤولون بتحطيمهم الجسر العاطفي اللازم لاتقان تأدية العمل التربوي ، يطعنون رسالتهم ويخونون الامانة . ان كثيرين من المدراء يعتقدون ان الله قد حل فيهم . فيتصرفون وفق ذلك الايمان ، مما يدفع العامل معهم الى كبت انفعالاته وميوله العدوانية التي قد تجد متنفساً لها في العقاب الذاتي ، وفي التلاميذ أحياناً كثيرة ، وفي العمل نفسه .

ومما يزيد في القلق كره الوظيفة بالذات الذي ينتج أحياناً من الكره الأول كعملية اسقاطية وميل الى الانتقام مهما كانت موفقة المحاولات لرفع قيمة العمل بحد نفسه أو للتثقيف المهني بوجه عام . يقول الفرد منا أن الأب يدفع ابنه ليحقق ما عجز هو عنه ، ويعمل على أن يجنب الابن ما وقع هو فيه أو ما لاقاه من عنت . وأرجو أن نجد مدرساً واحداً يقبل لابنه مزاوله التدريس في مراحل الاولى والمتوسطة على الأقل ...

وهناك حالات تخفت فيها المتاعب النفسية الى حد ، نَعَمْ . ولكن عند ما ينصب في قالب جامد يصعب عليه من بعد انقاذ نفسه والانطلاق الحر . ولشد ما يكون الجمود والجفاف عند العاملين في الأرياف حيث يطوق المدرس عنقه بسلاسل من الرتابة والروتين والعادات . ومن هنا تبدأ شخصيته بالهزال والضحالة ، وتنعدم أمامه المشكلات والصعاب ، وتندثر أمانيه وعوائقها التي في كفاحها يكمن الغنى الداخلي الحقيقي إذ السهولة تؤدي الى العقم والقحط .

وأخيراً ، على المدرس أن يجدد حياته باستمرار حتى لا يلبس لمرة واحدة أسلوباً أبدياً وتحقق عليه لعنة التربية السليمة والصحة النفسية المرغوبة .

أَجَل ! علينا أن نغير في نفسيتنا وعواطفنا وصادقتنا لنكون ، كما يقول الواجب كالحية تخلع لتلبس الانسب والأفضل والأقوم . ثم ان خَلَقَ الجو المريح ، وشحد الاراد حسب توصيات وليم جيمس بإشغالها في أمور لا نهواها ، وإحياء الضمير المهني بين الفينة والفينة ، مما يساعد على تهيئة الجو النفسي الطلق ويخفف أعباء التعب والتذمر . وهذا ما نراه في باب آخر عن السلامة النفسية للمدرس . لكن ، (وللمتغطية والتعويض) ، لننتذكر قول سيمون دي بوفوار : إنَّ من يعمل على إسعاد الغير يُسعد نفسه . وذاك أمر معروف ...

الفصل الخامس

الصحة النفسية للأطفال

- ١ - مدخل : التوازن النفسي والصحة العقلية للطفل .
- ٢ - السرقة .
- ٣ - الكذب كمشكلة نفسية اجتماعية عند الطفل .
- ٤ - الغيرة .
- ٥ - الميول التخريبية والعناد .
- ٦ - قضم الأظافر ومضّ الاصابع .
- ٧ - من مشكلات التغذية وصعوبات الطعام .
- ٨ - عيوب النطق وصعوباته .
- ٩ - مخاطر القمع والعقاب عند الطفل .

مدخل : التوازن النفسي والصحة العقلية للطفل

يهتم علم النفس العيادي ، وعلم النفس المرضي ، بمشكلات الطفل النفسية الاجتماعية من جهة ، وباضطراباته العقلية من جهة أخرى . فالجنوح والانحرافات عند الولد وأزمات النمو ، والاشكالات المدرسية (من فشل أو هروب ، الخ) ، هي كالتخلف العقلي واضطرابات الوظائف الذهنية موضوع قائم بذاته ، وميدان مستقل .

لقد مضى وقت طويل كان فيه علماء النفس والأطباء العقلليون يرون اضطرابات الطفل النفسية والعقلية بنفس المنظور الذي يرون به الراشد . لكن التمييز بين الانحرافات عند الطفل وعند الراشد صار اليوم معروفاً : فالقضية هنا غيرها هناك ؛ وما ينطبق على البالغ لا ينطبق بالضرورة على الولد . هناك فروق كثيرة ؛ منها :

١ - تسهل معرفة الفرق الأول. فالاضطراب النفسي والعقلي يكون، كما هو معروف، في أعراضه الأولى عند الطفل . أي أنها لا تكون قد اتضحت بعد تماماً ؛ إذ تبقى عرضة للتغير والنمو قبل أن تستقر وتبرز محدّدة . أما عند الراشد فيكون الاضطراب أبرز وأثبت أو أكثر استقراراً ؛ تكون شخصيته قد تخطت مراحل معينة من النمو والنضج .

٢ - لا يعي الطفل اضطرابه. قلّ أن يدرك هذا مثلاً أسباب هروبه أو فشله المدرسي، ولا يبحث في القضية وقد لا يعرف أيضاً أنه في مشكلة . أما الراشد فيعي إلى حد بعيد اضطراب شخصيته أو الخلل في توازنه الانفعالي ، ويسعى للعلاج ، ويفتش عن الأسباب ، ويستعمل عقله ومنطقه وموارده في أعراض كثيرة من العصاب . هذا ، أحياناً كثيرة .

٣ - يتألم الطفل من مشكلته دون أن يعلمها أو يفتش عن حل . من هنا ضرورة الاهتمام بمراقبة سلوكه أي فرض التدخل في حالته من قبل الأهل والمربين . أما بالنسبة للراشد ، فلا شك في أن التدخل المفروض من خارج لا يصح في حالات كثيرة ؛ لأنّ هذا يبقى مسؤولاً ، حراً ، وإعياً وله شخصيته المستقلة والتي قد تقاوم وتعاند .

الأهم هو ، إذن ، ضرورة التنبّه لسلوك الطفل للتدخل في بدايات نشوء الاضطراب وذلك بغية محاولة اجتثاث جذور المشكلة : لانقاده ، للوقاية ، للعلاج قبل الاستفحال .

٤ - لكن الفوارق بوجه عام قد تكون أحياناً في الدرجة لا في النوع . كما تجدر الإشارة إلى أن دراسة الحالة عند الطفل أصعب وذات مشقات كثيرة . إذ هو لا يفهم ، وقد لا يستطيع الاجابة عن كل ما يوجّه إليه أو هو لا يعي ما يُطلّب منه . هذا عدا جوانب أخرى مردها إلى النمو واللغة ، وما إلى ذلك ...

٥ - طرائق العلاج مختلفة أيضاً . ما يصحّ على الراشد وما يشفيه ليس هو جُكماً مناسباً وكافياً في ميدان الطفل . ثم إن ما هو مَرَضٌ هنا قد يكون عَرَضاً هناك .

السرقه عند الأطفال

يلاحظ أحياناً أن ولداً بمستوى ذكائي سويّ وغير ضعيف في تحصيله المدرسي ، ومع ذلك يسرق من أبيه أو من أخيه مثلاً . تثير تلك المشكلة خوف الأهل ؛ فارتكاب السرقه عدا كونه عملاً غير أخلاقي ، ذنب يعاقب عليه المجتمع وينظر اليه مهدداً للاستقرار . يتناول علم النفس هذه الظاهرة كتعبير عن مشكلة نفسية أو اجتماعية يعاني منها الولد السارق . بعبارة أخرى ، إن السرقه عند الولد تعبر عن صراع وعدم استقرار ، وأنها تقوم بوظيفة . من هنا ضرورة عدم الاسراع في العقاب الذي لا يفوض الى جذور الحالة . بالعكس يجب البحث عن المسببات والدوافع النفسية العميقة .

على هذا نستطيع القول إن الولد الذي يسرق من أبيه واقع في علاقات سلبية مع هذا الأب . ربما يكون هذا قاسياً على ابنه ، يسيء معاملته أو يفتّر عليه ، أو يعذب الوالدة ، أو يسيء الخلق وما الى ذلك .. في هذه الحالات تكون السرقه عند الولد انتقاماً من الأب ، وإظهاراً للكراهية والنفور ، أو رغبة في الفرار منه .

كذلك فإن السرقه من الأخ ، في الحالة التي ذكرناها ، تُمظهرُ لعواطف تجاه هذا الأخ ، أي أنها رد فعل على موقف مضطرب بين الأخوين . هذا طبعاً اذا لم تكن السرقه مدفوعة بعوامل موضوعية .

ويجدر التنبيه هنا الى أن السرقه من الأب ، اذا كانت منه فقط ، لا تثبت إن لم تجد التصفية أن تتعمم . ولا سيما على من يمثلهم الأب من الوجهة النفسية . أي أن الميل هنا يتعرض لما يسميه التحليل النفسي بالانتقال . كذا الأمر بالطبع في حالة السرقه من الأخ فقط. فالميل ينتقل الى من يمثلهم الأخ كالرفاق في المدرسة واللعب، أو الزملاء في العمل.

نستطيع التعميم الى حد بعيد فنقول : لا تقع السرقه عادة داخل بيت يتأمن له فيه الاطمئنان والاشباع والشعور بالأمن . وعلى العكس ، نجدها عند اضطراب العلاقات العائلية في حالات الطلاق مثلاً ، أو في حالة الشجار المستمر بين الوالدين ، وما يشبه ذلك . كذلك فالخلل وعدم المساواة في المعاملة بين الاخوة ربما يدفع الولد للسرقه كاحتجاج على معاملته التي ساءت .

في مثل هذه الحالات يسرق الولد بدافع التعويض عن خسارة معاملة حسنة حوّلها الأهل لمولودهم الجديد ، أو لابنهم الآخر . على هذا نقول إن الظاهرة هذه تعبر عن رغبة في جذب الاهتمام ، واستعادة حنان ؛ أنها تأتي سلوكاً يرد على تغيرات داخل البيئة العائلية . ومن الدوافع النفسية للسرقه ما يدرسه علم النفس تحت اسم عمليات اثبات الذات

وتأكيدهما هنا يصل الأمر بنا الى ظاهرة الجنوح عند الأحداث . فالجنوح قد يكون لسبب اقتصادي بالفعل ، أي أن الولد قد سرق سدا لحاجة . والحقيقة أنه قد يفعل ذلك أيضاً بغرض الرد على مجتمعه القاسي عليه ، ورداً على تجارب فشل عديدة . وفي الواقع ، قد تكون سرقة سيارة عند الولد ليثبت ذاته في بيئة لا تعترف به ، ولا تحترمه . فهو يتحدى ظناً ووهماً بأنه بذلك يؤكد شخصيته وجوده . أو قد يهدف لموازاة رفاقه وتغطية مظهره المرفوض . ومثل هذا يصيب عادة المراهقين حيث يحدث تطور ملحوظ في النفسية والجسد .

نختصر القول بأن رد فعل الولد على إحباط وفشل أو تنكر له ، ربما كان دافعاً للسرقة بغية حماية النفس ، وصوناً لها من الاقرار بالفشل والاعتراف بالعجز . تماماً كما رأينا تأثير الدافع لتأكيد الذات وإظهار القدرات الشخصية ، وتبيان الانتصار على الآخرين . فهو يشبع لذة التغلب على الآخرين ، وأخذ ما يحافظون عليه . انه عدواني لا بالفطرة والولادة بل بفعل ظروف اجتماعية . فالعدوانية هنا أعراض وليست لب المشكلة . وأخيراً ، تتحمل العائلة أو التربية المدرسية مسؤولية في هذا الميدان . ان سلوك الأهل أحياناً تجاه شيء ثمين ، أو قلة ثقتهم بأولادهم ، هو كالتعسف أو الكذب عليهم والضغط الشديد ، عامل يدفع الولد الى عكس ما يطلب منه ذووه أو المدرسون . ان رد فعل الأهل أو المربي ازاء ولد يسرق يجب أن يكون سليماً متفهماً ، وبعيداً عن العقاب والغضب اللذين يطلان الظواهر فقط دون معالجة حقيقية .

السرقعة عند الراشد :

تعود السرقعة عند الراشدين الى جذور طفولية . بمعنى أن الدوافع عند الراشد غير بعيدة عنها عند الطفل ، اذ هي تتأصل أو تأخذ أشكالاً متعددة ليست الحاجة هدفها الوحيد . لكن الدوافع الأخرى ليست موضوعنا . قد يكون من النافع هنا الإشارة السريعة الى عقدة نفسية تسمى هوس السرقعة (كليبتمانيا) KLEPTOMANIE . والمثال الموضح لهذه ان المرء يسرق أشياء لا يحتاج اليها ، يكون في ذلك خاضعاً لدوافع قسرية لا يستطيع قهرها^(١) . وهذه حالة مرضية بالطبع ، وليست هي الوحيدة في هذا المجال . هنا نذكر الفتيشية^(٢) . والأهم ، لا يحصل الجنوح نحو السرقعة في البيت الذي يوفر للولد الشعور بالتوازن الانفعالي والاطمئنان . لذلك فان علم النفس يدعو للتربية التي تعلم الطفل احترام نفسه وملكيته ، واحترام الغير وملكيتهم ، ولاعداد البيئة التي تؤمن الشروط لنمو الشخصية واستقرارها النفسي الاجتماعي .

(١) انظر ' هوس السرقعة ، وهو هوس أكثر وجوداً عند النساء . فقد تسرق فتاة ثرية أشياء تافهة بخسة الثمن ، مما يسبب متاعب اجتماعية في حال اقتضاح امرها من قبل صاحب المحل .

(٢) الفتيشية (Fétichisme) تعلق وسرقعة شيء من ممتلكات المحبوب (شعر ، حذاء ، ثياب داخلية ، الخ) كبديل عنه را . فصل الانحرافات الجنسية .

الكذب كمشكلة نفسية اجتماعية عند الطفل

١ - الكذب ظاهرة شبيهة مألوفة في عالم الطفل

يهتم علم نفس الطفل بمشكلات الولد وتنشئة سلوكه وفق القيم الاخلاقية أو القيم الاجتماعية السائدة . ومن المشكلات التي تصيب الاطفال الوقوع في الكذب بل وطلبه أحياناً ، وتحوله الى عادة . غالباً ما نلتقي بطفل يكذب فيصاب أهله بالقلق من جراء ذلك ؛ ويشكون من سلوكه اللامقبول قائلين انهم يفعلون كل شيء لانقاذه ، ولكن عبثاً .

٢ - عملية دفاع عن الذات ضد الخوف

الكذب وسيلة من وسائل حلول المشاكل ، يلجأ اليه الطفل لتغطية ذنب يخاف عقاباً عليه ، أو كي يدافع عن نفسه ، ويبعد عنها ما يخيفه أو يظن انه سيؤلمه . وهكذا تكون العملية مقصودة هنا بغية حماية الذات ، وحل المشكلة حلاً سلبياً باعاقبتها ، أو تأخيرها ، أو إبعادها ... والمهم ان الخوف هنا يكون هو السبب للكذب ، لا سيما اذا اتصف الأب أو الام أو المدرس بالقساوة والشدّة . وغالباً ما تلحق بالكذب اتجاهات مماثلة في مجال العمل والسلوك ، وقد يصاحب ذلك أيضاً النزعة الى الخداع والغش وما اشبه ... تحصل مثل هذه النزعات وتتحوّل الى عادات اذا تكررت أو ان لم تستأصل منذ البداية .

٣ - الكذب الخيالي والناجح عن تصور الطفل للعالم

يأخذ الطفل الخيال والواقع كأنهما شيء واحد ؛ فهو في السنوات الاولى من تعلمه اللغة يمزج الوهمي بالواقعي ، ويظن حقيقة ما هو خرافي أو ما رآه في أحلامه . وهكذا فهو يكذب هنا دون قصد الى ذلك ، اي أن العالم المنطقي لم يتكون بعد لديه ، ولا الوظائف العقلية ولا التفكير السليم . وقد يكون كذبه نوعاً من اللعب الخيالي ، مما يغني عالم الطفل ويقوم بوظائف ايجابية في تطوره النفسي ونموه العقلي ؛ كما أن ذلك يتم عن خيال خصب . وخصوصية الخيال عند الاطفال عادة ما تدل على ذكاء وتفتّح في الشخصية .

مثل هذا الكذب لا يدعو الى القلق كما هي الحال في النوع المقصود به الاحتماء من عقوبة . انه أقل سوءً وخطورة ، والزمن كفيل بالقضاء عليه وذلك مع نمو اللغة والنمو العقلي ، أو الخلاص من العقلية الطفلية وطرائق التفكير الخاصة بعالم الطفل . انه ينتهي بتفسيخ القوانين المتحركة بنظرة الولد الى ان ذاته هي مركز العالم ، وان عالمه الوهمي هو

عالم الحقيقة . ومن ذلك أيضاً نمو ملكات الحكم ومفاهيم العدد والكمية ، والوقت والفضاء ، والمصادفة والسببية ...

٤ - الكذب لنيل مزيد من الرعاية ، تأثير دوافع الغيرة

قد يبالغ الطفل في وصف بطولته مثلاً ، وفي الاعتداد بإمكانياته وطاقاته . ذلك لاجل كسب الاهتمام ، وجذب انتباه ذويهِ وحيازة اعجابهم . ويزداد الطفل انزلاقاً في ذلك السلوك كلما ازداد الاهل اعجاباً به ، أو ثناءً عليه ، واستمتاعاً بسماعه . وهكذا يتحدث الطفل مثلاً انه تغلب على خمسة من زملائه ، أو انه يستطيع قتل اللصوص ... مغذياً أقواله هذه بما يحصل أمامه من مشاهد في التلفزيون ، أو ما يسمع من حكايات ، أو يقرأ من روايات . وقد يلجأ الى تلك المبالغات وقلة الامانة بغية كسب المنزلة الاولى بين اخوته ، أو أحياناً في سبيل التحدي لهؤلاء وغيره منهم . ففي البيت الذي لا يعامل الاطفال فيه معاملة فيها المساواة محفوظة الى حد ما ، نلاحظ ان الطفل يكذب لجذب الاهتمام اليه ، أو لابتعاد الاهتمام بأخيه أو اخته . كذبه هو احتجاج على اهماله ، أو على حرمانه من احترام اهله وعطفهم ومحبتهم . انه يكذب ليدافع عن نفسه ، لينال بعض المكاسب الوجدانية التي يحرمه منها احد اخوته .

٥ - المبالغة كعملية تعويض

بعض انواع عدم الامانة في الحديث ينبع في تقييم الطفل - أو الانسان عامة - لنفسه . تلك هي حال المصاب بأحاسيس الدونية ، ذلك الذي يشكو من تقييم دوني لنفسه بسبب نقص عضواً أو تشويه أو بسبب عاهة جسدية أو ما أشبه . وقد يكون ذلك السبب وهمياً ، أو ناتجاً عن تنشئة فيها قساوة أو اذلال في بيئة عائلية معينة ... المصاب بأحاسيس النقص يكذب ليداوي آلامه النفسانية ، لكي يغطي مشاعره أو ليعوض عنها . فالتعويض هو العملية الدفاعية أو هو الخلاص ، وغالباً ما يكون ذلك ناقعاً . وفي هذه الحال تأتي المبالغات بهدف تضخيم « الأنا » واعلاء الشخصية أمام المستمع ، وبالتالي يكون الادعاء والزهو والثناء الشديد على الذات ، والحديث عن كفاءات ومهارات وقدرات ، أو بطولات منسوجة وامجاد مختلفة . بذلك فان الشخص يظن انه ينسى احساسه بالنقص ، أو يتجاوزه ويجلب لنفسه اهتمام الناس بها ، ومن ثم السعادة .

٦ - النوع الانتفاعي

قلنا ان الطفل يتعدى الامانة والصدق وقاء من عقوبة ، أو دفاعاً عن النفس ، ليحافظ على مكتسب ولا يحرم من شيء ما . ومن الممكن ان يلجأ أيضاً الى تحقيق مكاسب ومنافع

خاصة . فقد يكذب الطفل على أبيه بغية الحصول على ثمن لعبة او ما أشبهه ، لا سيما اذا كان الاب قاسياً ، او يناقش ابنه او يوبخه لأسباب بسيطة ، اي اذا كان جو الثقة مفقوداً بينهما .

هذا ما يخيف . لذا فتدخل الأهل هنا لا بد ان يحصل ، ولا غنى عن ذلك قبل استفحال الامر وتأصل الكذب كعادة في السلوك تتبعها عادات أسوأ .

٧ - عدم الأمانة وفاء ومحبة ، الكذب لغرض « ابيض »

هل يحق لنا ان نكذب بغية حماية صديق ؟ تلك هي المشكلة التي لم يقبل الفيلسوف الالماني كانط ان تحل الا حسب المبدأ الأخلاقي الذي يمنع كل كذب ، بحجة اننا لو عممنا السماح به لافسدنا الاخلاق ، وتعدينا على المبادئ .

الطفل أيضاً قد لا يصدق كي يحمي صديقه او أخاه من عقاب اب أو مدرس . الدافع هنا هو الوفاء او المحبة والصدقة . الغاية نبيلة ، لكن الوسيلة ليست كذلك . من هنا ينبع صراع بعض الواجبات .

٨ - حكم عام ، وسائل الوقاية

ما يطبق على الطفل صحيح تماماً بالنسبة للانسان في مجتمعه . ولا حاجة بنا للتوضيح . ببساطة تامة نستطيع التأكد من ان العوامل هي عينها ، وان الاهداف هي الاهداف نفسها ، وان المناخ هنا هو نفسه عند الجميع : الطفل والمراهق والراشد . من هنا كان البحث النفساني الصحيح في موضوعنا هو البحث في السنوات الاولى للانسان في بيئته الاولى ، اي في بيته . ذلك هو الشيء الاساسي . الطفل يقلد ، اذا وجد ان أهله يكذبون عليه فسيقتدي بهم ويعاملهم بالمثل . اذا لاحظ ان امه لا تصدق مع اخيه او مع افراد الاسرة ، فهو سيحذو حذوها وان وبخته على سلوكه ، او لجأت الى الاخلاق لتحميه . الجو العام في البيت هو اذن المهم .

ثم ، اذا سادت القساوة وشدة التوبيخ ، او التدقيق والتضييق المستمر ، اي اذا ضعفت الثقة بين الطفل واهله او بهم ، فعند ذاك سيكون الصديق بعيداً عن ان يميز السلوك .

كما ينبه علماء النفس الاهل والمسؤولين عن الطفل عموماً في رياض الاطفال او في المدارس - الى عدم تشجيع الطفل على الاختلاق والتلذذ بسماع مبالغاته . وبالعكس ، يجب ان يجذب الطفل دائماً الى الواقع ، وينبه الى التمييز بين ما هو خيالي وبين ما هو حقيقي . ليست كل رواية ممكنة ، ولا جرت او تجري فعلاً . واذكر هنا قصة الطفل الذي كان يطالع قصصاً خيالية يطير فيها البطل ساعة يشاء . ولنتخيل ما حصل له عندما قلده . وما

يشبه ذلك عديد وفي مجالات شتى . لذا فتوسع آفاق الولد ، والمشكلات الواقعية ، وحياته المدرسية المبكرة ، وعلاقاته بزملائه ولعبه معهم ، وما الى هذا ؛ كل ذلك عوامل تكوين الذهنية الواقعية .

بحثنا هذا ليس أخلاقياً ، انه نفساني . ان علم النفس يقدم الوقائع ، يحلل المعطيات ، ثم يضع نتائجها امام الجميع لينتفع منها من يشاء ، في سبيل أعداد الشخصية الافضل والسلوك الاصح .

الغيرة

■ تتصف أحياناً العلاقات بين الاخوة بنوع من التوتر او السلبية . وعلى ذلك فقد يقال ان هذا الاخ لا يحب أخاه الصغير ، او يغار منه . الا تدعو علاقات كهذه الى التخوف او الى قلق الأهل ؟

ليس ضرورياً ولا بحكم البديهي ان تقوم بين الاخوة علاقات مستمرة من الوداد التام والوفاق . انه لمن الطبيعي ، الى حد ما ، ان يكون بينهم الفتور حيناً ، او الغيرة أحياناً . بل انه من النافع للطفل ان لا يخرج للمجتمع ولم يعرف في بيته الا الصلات الايجابية والانسجام . لا بد ان يذوق الحلو والمرحتى تنمو شخصيته ولا يصدمه الواقع المدرسي ، ثم الاجتماعي .

■ هل تقول ان الغيرة ظاهرة نفسية طبيعية بين الاطفال الاخوة ؟ كيف يمكن قبول هذا الحكم ، ولماذا هي طبيعية ؟

نعم . الغيرة بين الاخوة الصغار قد تكون طبيعية . انها تنشأ في البيئة المهيأة لذلك : ان للطفل عالمه الخاص وقوانين فكرية تتحكم في عالمه هذا . من جهة أخرى ، ان له رغباته الخاصة . لذا ، فمن الطبيعي ان يتألم ممن يحرمه منها ، او يمنعه من تحقيقها . وبالتالي فهو يغار ممن ينافس في الحصول على امتيازات او التمتع بحظوة ، سواء أكان ذلك في البيت أم في المدرسة . الغيرة اذن وليدة البيئة وتقويها أنواع من العلاقات اللامتوازنة التي يقيمها الأهل بين الاخوة . نحن اذن نحدثها في نفوس اطفالنا وذلك بأخطائنا أو بجهلنا .

■ اقتنعت . لكن كيف نولدها نحن في نفس الطفل ؟ اني أود ان اعرف بعض تلك العوامل التي تحدثها . فما هي الآن أسباب الغيرة ؟

في السنوات الخمس الاولى من الحياة ، يرى الطفل نفسه المركز الرئيسي ، او محور كل شيء في العائلة بل وفي العالم ايضاً . هذه العقلية - او الاتجاه الفكري - تكون شديدة الوضوح عند الطفل الوحيد . وعندما يأتي مولود جديد فان الطفل الاول يشعر بأنه خسر مركزه ، وجاء من يشاركه الحظوة عند الأهل .

■ هل يعني ذلك ان الغيرة خاصة فقط بالطفل الوحيد في الاسرة ، وانها تنشأ عند قدوم اخ لهذا الطفل الذي كان وحيد ابويه ؟ كيف يحصل ذلك ؟

■ زيادة الاهتمام بطفل على حساب آخر يولد الغيرة . الطفل بحاجة لعناية ابويه ،

وهو بحاجة اشد الى الحنان والعطف ... محبة الاهل للطفل لا تقل تأثيراً عن تأثير الغذاء . شعوره بأنه مرغوب فيه وبأنه محبوب ينمّيه ، يرفعه ، ويمنحه الاطمئنان الذي هو أساسي في تكوين الشخصية السليمة .

■ لننتقل الى الامثلة . اريد ان اعرف حالات اخرى واقعية للغيرة عند الأطفال الأخوة . كأنني أراك تقول بقانون نفساني شامل يجعل الغيرة نتيجة اخذ طفل جديد ذلك العطف الذي كان يتمتع به اخوه وحده من قبل .

نعم ! نستطيع ان نقول ان العطف الذي انتقل من طفل الى أخيه يسبب الغيرة عند من خسر . كما هناك حالة الطفل المريض الذي ينال عادة كل اهتمام ورعاية . مثل ذلك يولد الغيرة عند الأخ أو الأخوة . التفضيل بين الأخوة تفضيلاً متميزاً هو ما يثير الغيرة . ■ على هذا فالتفضيل أو التمييز بين الأخوة هو العامل الأساسي الثاني في تكوين الغيرة ! اليس كذلك ؟ وما قولك بالعائلات التي تفضل بصراحة وقساوة بين البنت والصبي ؟

نعم ان اجراء المقارنات المستمرة بين اخ متفوق وآخر كسول أو عادي الذكاء ، هو عمل غير سليم من الوجهة النفسانية . تلك المقارنة تولد الغيرة وقلة الثقة بالنفس في نفس الواحد ، وربما التكبر والانانية في نفس الآخر . بنفس السوء تكون حالة المقارنة بين طفل جميل الصورة مثلاً وبين أخيه العادي . كذلك أيضاً نخطئ بالمقارنة بين الصبي والبنت كالجهر بتفضيله أو العناية الزائدة به . مثل هذا يولد في نفسها المرارة والغيرة ، بل والكثير من العقد النفسانية التي يعرفها مجتمعنا العربي... أما الصبي فإن تفضيله على اخته قد يخلق فيه ما لا تحمد عقباه من نظرة الى ذاته ، وإلى جنسه ، ومن سلوك غير صحيح في حياته العائلية وعلاقاته الاجتماعية . يغار الطفل ايضاً عندما يدرك انه يرسل الى المدرسة بينما يبقى أخوه أو اخته في البيت يقع فريسة الحالة ذاتها المصاب بعاهة أو تشويه ، أو الشاعر بنقصه ، أو بعدم رغبة أو اهتمام كاف به من قبل والديه . ■ انا اوافق . تبدولي مسؤولية الأهل كبرى في هذا المجال . والآن كيف نكتشف الغيرة عند الطفل اذ اني لا أرى سهلاً معرفة ظواهرها .

صحيح تماماً . ليس سهلاً معرفة الطفل عندما يشعر بغيرة من أخيه . فقد تمر هذه دون ان يكتشفها الأهل . ان الطفل نفسه قد لا يعي حالته . ونحن نعرفها من خلال انعكاساتها على سلوكه كالغضب والهيجان ، أو الثورة والعناد ، والتخريب والاحتجاج كما انه قد ينزوي أو يضرب اخاه أو يكثر من ملاطفته . انه يضرب لعبة تمثل خصمه ، أو يرسم من يغار منه بشكل مهمل أو مهين . وهذه ردود فعل لا واعية على الغيرة .

■ لماذا يكتب الطفل شعوره بالغيرة ؟ اليس من الأنفع له ان يظهر بجلاء ويكشف عن حالته ؟

الشعور بالغيرة هو شعور بالفشل أو بالضعف . هذا واضح . لاجل هذا تكبت . ان

الوعي بالنجاح ينمي الشخصية ويعطيها قوة وتحملاً . بالعكس الاحساس بالفشل يؤلم ، ولذلك فان الوعي يكبته ، أي ان هذا الوعي يرفض الشعور بالنقص وبفقدان الثقة بالذات .
 ■ هل كل غيرة عند الطفل تكون مؤلمة وخطرة ؟ الا تعتقد ان الغيرة قد تكون من الالب

مثلا ، او غيرة طفلة من أمها ؟

ليست كل غيرة مؤلمة بالمقدار الذي تحدثنا عنه . بالطبع ان ما قدمناه هو الحالة النموذجية . وبمقدار ما يكون الم الطفل وقساوة احساسه بمقدار ما تكون ردود فعله قاسية . اما اذا كانت الغيرة مؤقتة كتوقف الأهل عن المقارنة بين ولدين او عند العودة عن العناية الزائدة بمرضى بعد شفائه ... في مثل هذه الحالة تزول الغيرة بسرعة . وقد يكون لها منافع ايضاً .

وصحيح ظنك بأن الغيرة تنشأ من اهتمام الام بزوجه المريض أحياناً ، او التعجب أحياناً أخرى . ما يسميه التحليل النفسي بعقدة أوديب قد ينبع من شعور الطفل بتلك العناية . القول نفسه صحيح اذا طبقناه على احساس البنات ايضاً .

■ قبل ان انتقل الى سؤالي الأخير ، بوذي معرفة ان كان ما قلناه عن الغيرة عند الطفل يصح تطبيقه على الغيرة عند الكبار . بعبارة أخرى ، هل ان القوانين هي نفسها في طفولة الانسان وفي المراحل الراشدة من عمره ؟

لم تخطيء . الغيرة بين الاخوة وليدة العوامل ذاتها التي تتحكم في تلك الظاهرة النفسية بين التلاميذ ، وبين الاخوة في شبابهم ، وبين الزملاء في المهنة ، او الوظيفة ، وما الى ذلك . بل ان الغيرة الزوجية ايضا لا تخرج كثيراً اسبابها ودوافعها عما ذكرناه .

■ أخيراً ، بعد هذه الجولة النفسية والانسانية ، وبعد ان استمتعنا وعرفنا لا بد من البحث في العلاج . اليس كذلك ؟ هل ان الغيرة قابلة للشفاء وكيف ؟ اخبرنا .

في البدء يجب التنبيه الى ان الغيرة عند الكبار مردها الى استعداد في الطفولة . من هنا ضرورة التشديد على الوقاية . والوقاية تكون عادة بامتناع الاهل عن المحاباة واجراء المقارنات والموازنات بين الاخوة او بين الاخوة والاخوات ، وكل ما من شأنه تثبيط عزائم الواحد على حساب تشجيع أخيه .

الميل التخريبية والعناد عند الأطفال

■ يشكو الآهل ، والمدرسون أحياناً ، من اطفال يخربون او يعتدون على غيرهم . يدعون أنّ هؤلاء الأطفال هم غير هادئين ؛ ولذلك فهم يقلقون من تلك الحالات . ما قول علم النفس في هذه الظاهرة ، ظاهرة طفل يميل للتخريب والعبث بأشياء لا تخصه ؟ تلك الظاهرة طبيعية أولاً ، الى حد بعيد . هناك في الواقع الكثير من الاطفال الذين يبذلون ميولاً للتخريب ، مثل : التكسير ، أو قص الثياب أو الاثاث ، أو فتح صناديق الماء في البيت ، أو قلع زهرة ، وما الى ذلك ... المطلوب من الآهل في هذه الأمور عدم اللجوء للعقاب أولاً ؛ وثانياً ضرورة فهم الحالة فهماً جيداً لمعرفة الدوافع .

■ لكن لماذا ابتدأنا بالدعوة لتجنب معاقبة الطفل الذي يخرب في البيت ، والتلميذ الذي يعتدي أو يشاكس ؟ لن أتكم هنا عن مساوئ العقاب ، بل أودّ التشديد على انه لا ينفع في الحالة التي ندرسها الآن في هذه الندوة .

■ على العكس ، فالشائع هو لجوء الآهل للتأنيب بشتى اشكاله ، في سبيل منع الولد من تكرار كسر هذا الشيء ، أو قص ذلك ، أو تلطيخ الجدران وغيره ... انهم لا يحلون المشكلة بالتأديب المزعوم ، ولا بالاقناع والمنطق .

■ اذن ، هناك مشكلة !

طبعاً . الولد ، إنّ في بيته أم في مدرسته ، يلجأ للتخريب أو العدوان عموماً للتعبير عن مشكلة نفسية يحياها . لذلك قلتُ إنه لا بد من معرفة الدوافع معرفة صائبة .

■ بيد انه سبق القول ايضاً الى ان تلك الظاهرة طبيعية ، فكيف نجعلها الآن مشكلة نفسية ؟

نعم . قلت ان الميل للتخريب هو ظاهرة طبيعية ، وحالة سويّة ؛ وانما الى حد ما طبعاً . القصد هو ان في الولد طاقة حيوية لا بد لها من تصريف . ويكون هذا بالحركة واللعب . كثرة اللعب والحركة أمران طبيعيان يتعلقان بنمو المهارات والطاقت البدنية . في هذا المعنى فقط ، وضمن هذه الحدود ، يجوز القول إنّ الميل للتكسير أو للعبث بالأشياء ، وما الى ذلك ، هي ظواهر طبيعية اي تعبر عن حاجات بدنية للحركة والنمو والتكيف . عدا هذا الحد فان تلك الميل تصبح تعبيراً عن مشكلة نفسية اجتماعية عند الطفل .

■ معقول تماماً . وبعد اقتناعي ، أودّ أن أتعرف على حقيقة مشكلة الولد النفسية التي تدفعه لاتيان أعمالٍ يستنكرها الآهل ، او المدرسون في مهنتهم .

ليس هناك مشكلة واحدة تنطبق على المجموع . بديهي تماماً أن تكون هذه مختلفة باختلاف الظروف ، والبيئات ، وما أشبه .

■ مثلاً ؟ المثل يوضح أكثر . اريد أمثلة . على أن تكون كلها واقعية ، طبعاً .
إنّ طفلاً يشعر بالغيرة من أخيه ، أو من أخته ، قد يلجأ الى العبث بقطع الاثاث أو بأشياء ثمينة في سبيل جذب الاهتمام اليه ، أو للردّ والاحتجاج على موقف الأهل منه ، أو كي يستثير عنايتهم . في هذه الحالة ، إقناع الطفل بأن عمله غير مقبول هو إقناع لا يجدي . كما ان معاقبته لا تردعه ، قد يكبت رغبته ولكن دون ان يتخلى في الواقع عنها . وللكبت أخطار ، طبعاً .

■ قبل الانتقال الى التعرف على هذه الاخطار ، أرى أنّ المثل الذي سمعناه الآن لا يغطّي جميع الحالات . أليس كذلك ؟

تماماً . فقد يكون دافع الطفل للتخريب رفضاً لسلطة اكراهية . بمعنى أن سلطة الاب القوية ، أو ضغوط المدرس الشديدة ، تحدث في نفسية الطفل مقاومة هي رد فعل على السلوك القاسي للاب او المدرس . على ذلك فهو ينتقم لنفسه بأن يضرب أخاه أو صديقه ، او يكسر هذا الشيء ؛ وقد يمزق كتبه ، أو ثياباً ما . الانتقام اذن هو السبب عند هذا الولد . انتقام من أب أو مدرس أو صديق أو أخ وما الى ذلك . من هنا ضرورة معرفة مشكلة الطفل الذي نتهمه بالتخريب والتهديم .

■ سهّل هو الاقتناع بهذا التحليل . لكني أعرف تلميذاً لا يجد متعة الا في تلطيخ جدران البيت . يكتب عليها بالطباشير ، ويلونها ؛ ويكتب بقلم الرصاص ، ويمحو . انه يمزق كتبه ودفاتره بألف وسيلة . ثم يبرر ذلك ؛ لم ينفع معه نقاش ، ولا تفهيم . ما رأيك ؟
لقد سبق ذكر المبدأ العام ، وهو لزوم استكشاف ما يقلقه اي ما هو الدافع لعمله . فهذا التلميذ ربما يشكو من مشكلة مدرسية . انه يحاول حلها ، أو التخلص من توتر نفسي ، بالتعبير عن ذلك كله بواسطة التلطيخ بالطباشير . يبدو هنا كأنه يحمل همومه المدرسية الى بيته . انه لم يشعر بارتياح نفسي إثر عودته الى بيته . وتمزيق التلميذ الصغير لكتبه هو احتجاج على هذه الكتب ، وغضب على ما تمثله وما توحى به . إنه يرفض المدرسة أو البيت ، فيمزق أوراقه .

■ ظننتُ أنه يفعل ذلك لأنه عدواني . غالباً ما نسمع بأن هذا الطفل أو ذاك الراشد عدائي السلوك . أليس لهذه التسمية علاقة بموضوعنا عن الميول التخريبية ؟
الموصوف بأنه عدواني السلوك له صفات خاصة . منها مثلاً انه عدواني ليحمي نفسه من الخوف . يخاف من الخوف قبل ان يقع ؛ فيبقى متحفزاً ، مشدوداً ، متوتر النفس . لذا يُشبع ميوله العدوانية بالاعتداء قبل ان يعتدى عليه .

■ غريب . انفسية الانسان بكل هذا التعقيد ؟ لماذا كل هذه الاحاويل او هذه الوسائل والطرائق بل والمataهات ؟

هذا هو الانسان ! ليس سهلاً فهمه . نحن نفهم جانباً قليلاً فقط . النواحي الوجدانية مظلمة ؛ كأنها مستحيلة الاكتناه . لقد لاحظنا هنا ان تمزيق ولد لكتبه له معنى . انه يمزق كتبه حلاً لمشكلته . لا يقول انه في مشكلة ، يرد عليها فقط .

■ مهم جداً ما وصلنا اليه . سمعنا ان الميل التخريبية رد فعل ، أو انتقام ، أو احتجاج أو أسباب من هذا القبيل . لكن لماذا لا يصرح هذا الطفل بمشكلته لاهله ، أو ذاك التلميذ للمدرس ؟ لماذا لا يقول انه يكسر ويخرب لهذا السبب أو ذاك ؟

لا يعترف الطفل بفشله ، أو بضعفه . إنه يقاوم الفشل أو الخذلان بطريقة لاواعية . ان الوعي يرفض ذلك النقص ، ولذا فانه يكتب مشاعر الضعف وعدم النجاح . الا ان المكبوت يوجه السلوك على النحو الذي تحدثنا عنه ، أي تدفع المكبوتات الولد للانتقام والعدوان والاحتجاج وما أشبه ...

■ ما دام كبت المشاعر ممكناً . أليس الكبت أفضل من أن نرى الطفل يكسر ويلطخ أو يعتدي ؟

ان للكبت عواقب سيئة جداً . أخطاره مثلاً كثيرة في السنوات الاولى من الحياة حيث تتكوّن الشخصية والعقد النفسية وأسلوب الانسان في العيش . على هذا فإن التخريب تصريف أو تفريغ ... التخريب نافع كما قلنا .

■ اتفقنا . لكن هب ان الطفل يعيش في مدرسة قاسية او تحت سلطة اهل شديدة . ماذا يفعل وهو لا يستطيع ان يخرب خشية العقاب ؟

سوف يكون هذا الولد مضطراً لأن يكتب مشاعره . وقد أفاضت مدرسة التحليل النفسي في شرح مضار الكبت ، وذلك ليس من موضوعنا الآن .

■ طبعاً . ليس موضوعنا . بيد انه لا بأس من عدة كلمات تتعلق بكبت الميل للتخريب كما سميناها .

أوافق . ولذا فاني أسارع الى القول بأن الطفل عندما لا يستطيع الافراج عن توتره النفسي ، بالكسر وما أشبه ، فانه ربما يحول تلك الميل التخريبية صوب شخصيته هو بالذات . اي انه يأخذ بالانتقام لذاته من ذاته . وهكذا يعذب نفسه ، يخرب فيها : كأن يلطم وجهه ، أو يأكل أو يشرب ما لا يؤكل ولا يشرب . البعض يقولون ان اكل الاطعمة الحريفة جداً أو التوابل والحوادق وسيلة لاواعية لتعذيب النفس .

■ مخيف . كيف يحطم الانسان نفسه ؟

نعم ! الانسان قد يفعل ذلك . ولا سبيل للتوضيح . قضية العقاب الذاتي يجب على كل شخص الامام بها ليعرف نفسه معرفة افضل .

■ لنعد الى ميل الولد للتخريب والتقطيع . قلنا في البدء إنه ظاهرة سوية ، ولا تدعو للقلق في معظم حالاتها . لماذا وكيف وصلنا الى نقاط قاتمة ، او الى الجانب المظلم من البحث .

صحيح ! ولا شك أبداً في أن ما يسمى بالتخريب هو في أحيان عديدة ناجم عن حب الاستطلاع . شكت إحدى الامهات أن طفلها كسر ذات يوم كل الصحون . كان يرميها واحداً فواحداً ، وروت اخته انه كان يضحك عند كل صوت انكسار .

■ وماذا كان يقصد ؟

ببساطة ، كان يستمتع بصوت الصحن وهو ينكسر . كان يؤد أن يعرف لماذا وهل ينكسر . كان يستعلم . الولد هنا كان يثقف نفسه ، يطلع على الظواهر ، ويستمتع بالمعرفة .

■ إذن لهذا التخريب منفعة بالنسبة للطفل .

ليس ذلك واضحاً ؟

■ طبعاً . طبعاً في غاية الوضوح ، لكن الثمن كان غالياً .

صحيح ! ولكن الموضوع اختلف .

■ ما دام الحديث قد طال ، وعرفنا معظم جوانب حقيقة الميول للتخريب ، فنحن الآن نفضل استخلاص ما ينفع . بعبارة أخرى ، ما هي الوصايا التي يقدمها علم النفس للاهل وللمدرسين بغية المعاملة المثلى للولد المخرب ، اي غير الهاديء كما يقولون ؟ تلك الميول التي تحدثنا عنها يجب ان توجه . الطاقة الفائضة لا بد لها من تصريف . هنا يأتي تدخل الاهل والمربين ، وهنا مجال عملهم .

■ مثلاً ؟

ذلك الولد ، الذي يحب القص والتقطيع ، نستطيع اعطائه اوراقاً او قماشاً لقصه . بذلك نمتص ميل الولد للقص . وعلى هذا الاساس تقوم التطبيقات . المبدأ العام هو ان لا نقمع بل أن نوجه . من الضروري ان ننكب على المشكلة النفسية التي يعاني منها الطفل . اما العقاب والاقناع فهما حلان مؤقتان ؛ يتوقفان عند الظواهر دون الغوص الى الجذور.

من اضطرابات الاطفال النفسية : قضم الأظافر ومص الأصابع

لا تفهم الاضطرابات النفسية عند الطفل دون معرفة عميقة بتاريخه الشخصي في أسرته . ان الاسرة المضطربة سبب صعوبات الطفل النفسية والعصبية . فما يعانيه هذا يكون انعكاسا لبيئته العائلية من حيث علاقة الابوين ببعضهما ، وبالولد ، وما الى ذلك .
■ لنأخذ اذن حالة معينة من اضطرابات الاطفال نفسيا . ما رأيك مثلا بمعالجة ظاهرة قضم الأظافر عند الولد ؟

نعم ! موضوع جيد . وأبدأ هذه الدراسة المبسطة بالتنبيه الى ان تلك الظاهرة نجد لها شبيها في بعض حركات مماثلة الدلالة اي على غرار مص الأصابع ، أو فرقة الأصابع ، أو عض الأقلام ، وحك الرأس ، وعض الشفاه ، ورمش العين بعصبية واستمرار ، الخ ...

■ وماذا تعني هذه الحركات ؟

تدل هذه الحركات على توتر . انها أعراض صراع داخلي ، وتنم عن وجود مشكلة . وتسمى هذه الحركات بالخلجات العصبية .

■ لنرجع الى الحالة التي طرحناها : قضم الأظافر ، لماذا ، وماذا يعني لنا ؟

ما يدفع الطفل الى قضم أظافره هو عدم توازن نفسي ، ونقص في الاستقرار الانفعالي . من جهة أخرى ، تولد تلك الظاهرة لذة داخل الولد ، مما يجعله يكرر اللجوء اليها .

■ لنستمع اذن الى بعض هذه الاسباب التي تدفع لقضم الطفل أظافره .

قلتُ منذ البدء إن القضية ترتبط باختلال في توازن الطفل مع بيئته . وعلى سبيل المثال فقد يكون الطفل شاعراً بنقصه .

■ لكن أوضح . هل أفهم من ذلك ان الصغير عندما يشعر بعيب يلجأ لتغطيته الى تلك العادة ؟

تماما . فقد يكون عيبه جسيميا أو في النطق مثلا . وقد يكون حقيقياً ، أو وهمياً غير موجود بالفعل . وربما يظن انه دون أخيه في المستوى ، أو دون رفاقه . يغذي ذلك مقارنة مستمرة يجريها بينه وبين من هم أكثر منه اجتهداً أو لطفاً أو أشد ذكاء .

■ حسناً . وهل تظن انه يغطي ذلك الشعور بلجؤه الى قرض أظافره ؟ لماذا كأن علم النفس يفتش دائماً عن أسباب بعيدة ؟

لا . لا يبحث علم النفس عن أسباب خارجة عن المعقول . والشهادة هنا هو ان شعور

الطفل بنقصه هو الذي يدفعه الى قرض اظافره . وهذه العملية توفر العلاج للطفل وتخلق فيه لذة .

■ واين اللذة في ذلك ؟ ثم كيف ينجي نفسه من تلك المشاعر بأن يداعب اظافره بأسنانه ؟

لو ان تلك المداعبة لا توفر له سعادة فانه لا يلجأ اليها . انه يجد في العملية تخلصاً من عذاب ، ومن توتر أو عدم استقرار . ويكون قرض الأظافر بذلك نوعاً من الحل والعلاج . ثم اني لم اقدم لك الا مثلاً . فالاسباب أكثر من ذلك .

■ لننتفع من علم النفس ما دام يقودنا الى فهم سلوك أطفالنا وسلوكنا بالذات . وبالتالي ماذا الآن وبَعْد عن موضوعنا .

ان الخجل أحياناً سبب رئيسي في دفع الطفل الى قضم اظافره .

■ لا أدري هل يعقدون الأمور ؟

أبدأ . وبكل بساطة ادعوك لأن تطبق المبدأ السابق .

■ ماذا تود قوله ؟

حسناً ، ان قضم الطفل اظافره يخفي توتراً . هذا هو المبدأ الأول . والمبدأ الثاني هو ان الطفل يجد حلاً او خفضاً لذلك اللااستقرار والتوتر في اللجوء لتلك الظاهرة . ألم نقل ذلك ؟

■ نعم قلناه ... اذن فالواقع هو انه يخفي خجله ، أو يعالج خجله ، او يحل مشكلته الخجلية ، في قضم اظافره ... لكن هل هذا حل صحيح ؟

أن يكون صحيحاً أو غير صحيح موضوع آخر . لنؤجله الى ما بعد . وسأتابع سرد بعض الأسباب لقرض الأظافر . من الدوافع لذلك اضطرابات العلائق بين الأب والأم واضطرابات العلاقة بين الطفل وامه او بينه وبين اخوته ؟

■ أجل ... لقد كان ذلك نقطة الانطلاق والمبدأ الأساسي . لكنك لم توضح لنا بأمثلة . لا داعي للتفصيل ... سأترك لك الاستنتاج . تخيل طفلاً في أسرة مفككة . لقد أثبتت الاحصاءات ان أكبر نسبة في الجنوح تنبت في مثل تلك الأسرة . هذا واضح ...

■ نعم ، طبعي تماماً أن يحصل ذلك ، والحالة عيناها تقال عن الأسرة التي تتسلط فيها الأم او تضطرب وظائفها الأمومية وعلائقها مع ابنها ومع زوجها .

نعم هو ذلك . فالطفل كما قلنا صورة لما يجري داخل الأسرة . تخيل ولداً يلاحظ انه غير مرغوب فيه ، او النشاط المستمر في البيت . انه يفقد الشعور بالأمن وبالأطمئنان ؟ ■ بالطبع ، كلام سليم ومفهوم .

لنقل انه نافع أيضاً .

■ اذن هذا ما يدفعني لأسألك عن المنافع لهذه المعرفة وبالتالي عن طرق العلاج .

قبل أن أجيب عن سؤالك ، لا بد من اتمام الأسباب التي تدفع لقضم الأظافر .

■ حسنا ، وهذا نافع ، لقد تسرعت . ماذا يبقى ؟

سوف أجمل . كل صراع بين الطفل وبيئته كل مشكلة نفسية عند الولد وكل توتر ناجم عن شعوره بالغيرة من أخيه أو غيره أو شعوره بالحرمان من حنان الأم أو بنقص في الاهتمام به ... كل ذلك يدفع للبحث عن حلول ربما يجدها الولد في قضم أظافره ...

■ سأسألك عن زميل لي في العمل لاحظ عليه أحيانا اللجوء الى قرض أظافره ... رائع . سأطلب منك تحليل تلك الظاهرة . متى يفعل ذلك ؟

■ الواقع اني متأكد الآن ان كل ما سمعته عن قضم الأظافر صحيح . كله ينطبق على زميلي ، فانا أذكر الآن انه كان يفعل ذلك عندما يغضب ، وأحيانا عندما تستعصي عليه مشكلة ، بل وعندما يفكر أو يخجل .

هل لاحظت الآن منافع علم النفس ؟ لقد قدمت لنا تحليلا صائبا لمشكلة زميلك . انه كالطفل الذي يقضم أظافره عندما يشعر بصعوبة أو بقساوة أحد أبويه أو بالغيرة وما الى ذلك مما ذكرنا ...

■ لكنني أجزئ لنفسي الآن بسؤالك عن طبيعة زميلي الذي حدثتك عنه . انا أغضب ولكنني لا أفعل مثله .

يقرض أظافره ذلك الشاب عندما يخجل أو يغضب أو يفكر أو يجابه مشكلة لأنه تعود الامر في طفولته ... انه بطريقة لاواعية يلجأ للمأمن الأول الذي كان قد كونه والتذ به ابان سنواته الاولى من الحياة .

■ ها نحن نرجع الى اللاوعي ، وانا لا أحب هذه الطريقة في التفسير .

لا . هذا خطأ ليست القضية مرتبطة بحب أو عدم حب . هذه ثابته في علم النفس . ان اللاوعي يؤثر الى حد بعيد في تكوين السلوك وتوجيهه . اللاوعي وحده يفسر الخلجات العصبية التي ذكرناها من قبل مثل مص الاصابع ورمش العين وهز الأكتاف وما الى ذلك ... المشكلة النفسية تنعكس على السلوك فتظهر بتلك الأعراض .

■ سأرجع الى مشكلة زميلي الشاب ... لم تخبرني بعد كفاية عن طبيعة ذلك السلوك في قرضه لأظافره .

لقد قلت لك ان هذا الشاب يعود الى حل طفولي .. وبالتالي فهذا سلوك نكوسي . انه ينسحب أو لنقل ان طريقة حله لمشكلته هي طريقة سلبية لا يواجه الواقع . هلا لاحظت على ذلك الزميل انه انعزالي .

■ نعم . صحيح انه بالفعل كما تقول .

من المحتمل ان يكون انعزالياً . ليس ذلك تنبؤا . أتصوره شخصية منكشمة على نفسها او شخصية انطوائية . انه خجول ايضا ليس كذلك ؟

■ صدقت كأنك تعرفه عن كثب... انه كما تقول وفوق ذلك فهو غير صريح ، وشديد الحساسية والانفعال .

تلك هي صفات الشخصية الانطوائية عموماً . لكن لا ننسى انه متوتر ، مشدود الأعصاب .

هل صار بوسعي الآن أن أسألك عن طرائق العلاج ؟
لن أطيل في الرد . العلاج هنا هو نفسه ما يوجي به علم النفس لشفاء الاضطرابات النفسية والعصبية .

كيف يكون وبماذا يكون الشفاء ؟ وباختصار طبعاً .
نبدأ أولاً بالفحص الجسمي عند الطبيب لمعالجة الامراض أو الاضطرابات العضوية ان وجدت . ثم ندرس الشروط العائلية لتنقيتها وتوفير المناخ العائلي السليم . كما أنه من الضروري اللجوء الى ممارسة العلاج السلوكي أو العلاج بالعمل . مثال ذلك ضرورة اشغال يد الطفل أي تعويده القيام بأعمال يدوية . وهذا موضوع قائم بذاته . ربما يكون غرض ندوة لاحقة^(١) .

(١) را اعلاه ، الفصل الثاني [العزة ، الخلجة]

من اضطرابات مشكلات التغذية وصعوبات الطعام

عملية اطعام الولد وظيفة نفسية بقدر ما هي حياتية . فالانسان في السنوات الأولى من العمر شديد الارتباط بالطعام . وارتباطه بأمه أي من الوجهات النفسية والبيولوجية والعلائقية يقوم عبر الأكل . ان الطفل بواسطة فمه يتعرف الى العالم ويصنّف الأشياء ...
س - قبل أي سؤال أودّ القول لك اني قرأت مراراً أن الأم عندما ترضع ابنها الحليب تهين له الفرصة لتكوين شخصيته . فاذا رأى في أمه صورة سلبية فستكون صورته هو عن ذاته بمثل ذلك الطابع .

ج - تماما . كلام سليم . لكن لم أكن أقصد معالجة هذه النقطة .

س - لا بأس . لعلّي تسرّعت . مع ذلك فكلامي ذاك مقدمة .

ج - طبعاً . الاضطراب في شخصية الانسان عادة ما يرتبط بعلاقته مع امه ابان طفولته الاولى . الأهم الآن هو أننا سنبحث في اضطراب الوظيفة الطعمية عند الولد .

س - حسن . موضوعنا اذن متعلق بدور الأم . بماذا سنبدأ . وكيف .

ج - ابدأ عرض المشكلة بالاشارة الى ان تغذية الولد عملية محملة بالدلالات والمعاني . فهي عمليات ومواقف شبه ثابتة يقوم بها الأهل ويكون سلوك الطفل ازاءها بمواقف وأساليب معينة . وتكرار رد فعل الطفل عدة مرات يوميا هو ما يحدد شخصيته المستقبلية .

س - مثلاً . لقد أطلت نوعاً ما . اعطني مثلاً يوضّح .

ج - لننتصّر أمّا تقدم عدة مرات في اليوم الطعام أو الحليب للطفل وهي بحالة قلق وتضايق أو بحالة ارتياح وحب . سلوك الأم هذه هو ما تتكون حوله عواطف الطفل . طريقة تقديم الغذاء ، بل وكميته وإزعاجاته وما الى ذلك ، هو ما يرسم خطوط المستقبل .

س - صحيح . كلام معقول .

ج - لا . لا يقال انه كلام معقول . معقول غير كاف هنا . القضية ثابتة في علم النفس . فالغذاء يرتبط بالعواطف . وليس من الصعب ان تلاحظ تلازم الأكل والحب مثلاً في علاقة الأم بالطفل .

س - بل وفي حياة الراشد أيضاً . فتعبيراً عن محبتنا لشخص ندعوه لمائدتنا . ليس ذلك صحيحاً ؟

ج - بلى . بل القضية أبعد أيضاً . لكن الموضوع الأهم هو مشكلة الاضطراب الطعمي عند الولد . فهذا الاضطراب تعبير عن مشكلة نفسية .

- س - لنقل ذلك . لكن أليس من الأجدي توضيح الظاهرة تلك . اعتقد اني نبهتك الى اني أفضل الاستماع الى حالات واقعية .
- ج - صح . وانا موافق على المبدأ . لناخذ طفلاً يرفض أنواعاً كثيرة من الطعام . لا ريب في وجود مشكلة نفسية عنده .
- س - وربما تكون بدنية .
- ج - طبعاً . طبعاً . نلجأ عادة الى الطبيب الجسدي . بعد ذلك نقرر . ربما يكون رفض الطفل لطعامه احتجاجاً على معاملة أمه أو عدم انتباهها له . قد يكون السبب كامناً في وجود أخ منافس له .
- س - عرفت الآن التتمة . ستقول لي ان من الأسباب ايضاً رغبة الطفل كسب عطف ، او رفضاً لمعاملة قاسية او قلقة . والطفل المدلل ايضاً ، والذي يشعر بقساوة أحد والديه او معلميه .
- ج - نعم ، انا اوافق تماماً على كل ما ذكرت . لا جدال في ان إجبار الولد على تناول طعام معين ، او في ساعة معينة مثلاً ، يجعل هذا الولد يرفض . اي انه يردّ على العنف بمثله . بعدم قبوله للطعام يعبر الولد عن خطأ في معاملته ، عن سوء تقدير في العائلة .
- س - نعم ، سبق القول ان الطفل المضطرب نفسياً هو سفير أسرة مضطربة العلائق ، او قلقة . انه صورة عن عائلته .
- ج - تماماً . هذا حقيقي . تخوف الأم الزائد ، قلق الأب على ابنه يحدث استجابة في سلوك الابن . والابن هنا صبي بالطبع او بنت . سيان في ذلك .
- س - طبعاً . بديهي اني كنت أفهم أنك تقصد بكلمة الطفل ليس الذكر فقط بل الطفلة ايضاً . كلمة ابن تعني الحال نفسه . لكن ...
- ج - لحظة . لم اتمم موضوعي بعد . من الضروري التنبيه الى ضرورة اطعام الولد بصورة تخلو من الهلع والاحتياط المبالغ فيه والتخوف . لقد قلنا ان طريقة تقديم الغذاء للولد تخلق فيه العواطف المقابلة .
- س - هل هذا كل شيء ؟ لعل العلاقة بين الطعام والعواطف أكثر مما ذكرت .
- ج - نعم . لكن ألمحنا منذ هنيهات الى الأمر . أتلاحظ ان السعيد أحياناً يضع يده على بطنه . هذا في الانسان البدائي ، واليوم ايضاً . الأهم هو ان الجهاز الهضمي يتأثر بالعواطف .
- س - نعم . الحزن مثلاً يجعل البعض يكثر من الأكل .
- ج - صحيح . لكن الهم والفرح ايضاً قد يقلل الرغبة بالطعام . وليس هذا موضوعنا الرئيسي . انا أفضل البحث في المعادلة التي تقوم بين الأم والطفل وغذائه .
- س - حسن . قل لنا الاساسي في هذا المجال .
- ج - ألا تلاحظ ان الأم تقدم الطعام للطفل كطريقة للترجمة عن محبتها له . ذلك ما يرضيها هي ويشبع فيها نرجسيتها .

- س - نعم . وانا سبق ان قلت ذلك . فالأمر صادق ايضاً بالنسبة للراشدين .
- ج - اتفقنا . لننتعمق أكثر . ألا توافق معي انها بذلك العمل عينة تحقق ذاتها ، وتؤدي وظيفتها ، وتؤكد نفسها وتبدي ضرورتها ؟
- س - رائع . لكن هل هذا نقص او سيء .
- ج - لا يهمني ذلك . انت لا تأخذ القضية من وجهة لا تشغل بال العالم النفسي ، انا قلت وقائع وتفسيراً .
- س - لا أدري لماذا لم تسعدني هذه الوقائع ؟
- ج - لا يهم . كلنا واحد . ولذا سأتمم التحليل . هل تلاحظ معي ان الأم تفرض نفسها بفرضها الطعام على ابنها .
- س - انتهينا من ذلك . ما هو الأهم .
- ج - كلما ازدادت الأم رغبة في إطعام الولد كلما ازداد الظن بوجود مشكلة لديها هي .
- س - لا تعقد الأمور . أخبرني بسرعة ماذا تود أن تقول .
- ج - لا للانفعال . القضية بسيطة . الرغبة الشديدة في تغذية الولد يدل على أن أمه تعاني من مشكلة زوجية أو حرمان أو ما الى ذلك .
- س - أثود القول انها تغطي مشكلاتها بذلك الفعل ؟
- ج - وأنت قلت . هناك حالة لاحظ المحلل النفسي ان الأم تفرط في تغذية طفلها كتعويض لا واع عن عدم الرغبة فيه .
- س - وكيف ؟ لا . الوقت ضدنا الآن . اعطنا خلاصة سريعة . ماذا قلنا في هذه الندوة .
- ج - الرغبة في الطعام اذا فاقت الحد تحولت الى شره غير مقبول أي الى مشكلة .
- المشكلة الثانية هو ان نقع في الحالة المعاكسة تماماً ، أي ان الطفل الذي لا يرغب ابداً في الطعام فهو يعبر عن اضطراب . وثالثاً من يأكل ببطء وبلادة هو ايضاً يعاني من مأزق نفسي .
- س - والعلاج . أريد تطبيقاً أو وصايا . ما هي المبادئ التربوية والنفسية في هذا المجال .
- ج - بعد الفحص البدني ، على الأهل تأدية واجبهم هذا بصورة طبيعية الى حد بعيد . لا للتهويل ، لا للقلق ولا لعدم المبالاة والاهمال . انا أشدد خاصة على أن سلوك الأهل من قلق او لا مبالاة ينتقل الى الطفل . لا ترغم الولد على الأكل ولا تصر . نظم مواعيد اطعامه .
- س - ولا ننسى ان افضل وسيلة لحل المشكلة هي النظر الى ما يعانيه من همّ وهمّ .
- ج - طبعاً . لقد قلت انت الخلاصة . فالمبدأ الاساسي هو ان اللاسوية في تناول الطفل لغذائه تجسيد او تصوير لمشكلة نفسية يعاني منها داخل أسرته . كلمة علم النفس هنا كلمة فوق الجدل .

من الاضطرابات النفسية عند الاطفال علاج عيوب النطق

مقدمة :

الكلام وسيلة الاتصال الرئيسية بين الناس وهو نشاط اندماج الفرد في المجتمع . ان عيوب النطق مشكلة نفسية معقدة ، فالذي يشكو من التلعثم والفأفة يشكو في الوقت عينه من متاعب اجتماعية ومن آلام نفسية ايضاً .

س - حيث ان الفأفة في الكلام بهذه التأثيرات في الشخصية وفي السلوك فاننا سنسألك عن طرق علاجها . ثم عن كيفية تلافيتها عند الأطفال .

ج - لكن أليس معقولا البدء بالكلام السريع عن عوامل نشوء هذه الاضطرابات ؟

س - بلى . ما هي تلك العوامل ؟

ج - سوف أكون سريعاً في سردها . يؤكد علم النفس ان أمراض الكلام عند الطفل ذات منشأ نفسي أحياناً عديدة . هناك بالطبع أسباب عضوية أي عيوب في الجهاز الكلامي .

س - نعم ، انا أعرف طفلاً مصاباً بالصمم . هنا اذن عامل عضوي في موضوعنا .
ج - تماماً . وليس هذا هو العامل الوحيد ، فقد تكون العيوب العضوية مصيبة التنفس ، او الاجهزة السمعية والصوتية . وقد يكون الاضطراب الكلامي ناجماً عن اضطرابات في جهاز الشم او في اللوزتين وما الى ذلك .

س - ولكنك كدت تحدثنا عن الأسباب النفسية قبل كل شيء .

ج - صحيح ، هل تلاحظ ان الانسان الراشد والسوي يصاب باضطراب في الكلام في بعض المواقف الصعبة أو الحرجة ؟ الحرج في الفكر يولد الحرج في الكلام . وكذا الحال عند الطفل . فالولد الذي يقع في مشكلة نفسية ربما تنعكس آثارها على كلامه .

س - لن أطلب منك التطويل لأن طلبتي هو معالجة الاضطرابات الكلامية عند الطفل الا انني مع ذلك اود لو تسرد لي بسرعة ماذا تقصد بالموقف النفسي الحرج الذي يولد اضطراب النطق والتعبير ؟

ج - المقصود هو التوتر النفسي عند الطفل . فالخوف من العقاب ، وقساوة الأهل وشدة انتقاد ومراقبة الولد والشعور بالدونية او القلق والخجل ، وعوامل أخرى من هذا القبيل تجعل الولد يفأفء أو يتعثّر في الكلام .

س - صحيح. انا افهم ذلك وأقدّره . انك تحمل البيّة العائلية مسؤوليات كبرى والآن ما العلاج ؟

ج - قلنا في البدء ان اللجاجة الكلامية ربما تكون ذات سبب عضوي .

س - نعم ، لم أنس ذلك .

ج - واذن العلاج يبدأ بالفحص البدني لشفاء العيوب العضوية المرتبطة بالاجهزة الصوتية او السمعية او بالأنف واللوزتين وما الى ذلك .
س - اتفقنا هذه خطوة .

ج - انها خطوة أساسية وبعدها نعود للعوامل التي قلنا انها نفسية وتكمن في محيط الطفل

س - وكيف نبدأ . ما هو العمل ؟

ج - يجب إعادة التوازن بين شخصية الطفل ومحيطه . لا بد من الغاء التوتر النفسي للولد وحل مشكلته . من هنا القول بأن العلاج يتطلب اولاً معرفة تلك المشكلة وأسباب الخلل في التوازن الانفعالي للطفل .

س - أعطنا حالة معينة . وفي رأيي انه من الأفضل إعطاءنا أكثر من حالة . أعطنا عدة أمثلة واقعية ووضّح الأمر بجلاء .

ج - لنفترض أن طفلاً في الخامسة مثلاً او السادسة من عمره يرتبك في كلامه أي انه يفأىء ويتلعثم . في هذا العمر يكون الطفل في المدرسة . الا يعقل ان يكون خوفه من المدرسة أو مشكلته المدرسية هي سبب توتره النفسي وبالتالي سبب اضطرابه في التكلم ؟

س - أجل. تفسير مقبول . ربما يكون الامر كما قلت . ولكن كيف أعرف سبب المشكلة ؟

ج - هنا صار الموضوع مختلفاً . انت تفهم مشكلة الطفل بواسطة طرائق الاسقاط او ابّان اللعب او في تصرفاته وسلوكه بوجه عام .

س - اتفقنا . لنقل ان الأهل عرفوا سبب مشكلة ابنهم النفسية . كيف يعالجونها ؟

ج - بالمعرفة يحل نصف المشكلة . نصف العلاج أحياناً يكمن في تشخيص الداء . فبعد ان نلم بجوانب الحالة ننتقل الى الغاء التوتر النفسي المتولد من صراع الطفل مع بيئته . الولد الذي ذكرناه مثلاً هو على غير وفاق مع مدرسته .

س - ما معنى ذلك ؟

ج - ببساطة تامة قد يكون متضايقاً من زميل أو من المدرّس أو من الغرفة . ربما يكون ضعيف البصر لا يرى جيداً ما يكتب على اللوح ، وقد يكون غير ميّال الى هذه أو تلك من مواد الدراسة .

س - اذن ؟ ماذا علينا فعله ؟ ماذا توصي الأهل في هذا المجال ؟

ج - عليهم بالطبع البحث جيداً عن العلة لازالتها . اما بالاقناع او بالإيحاء ، اما بالمساعدة الفعلية او بالتدخل ، وما الى ذلك من الامور المعروفة بل والبسيطة ايضاً .
س - حسناً . وقد يكون التلعثم الكلامي في سن الثالثة عشرة أو ما حولها . ما قول علم النفس هنا ؟

ج - ان العام الثالث عشر أو ما حوله هو مرحلة المراهقة . اليس كذلك ؟
س - نعم . تماما . فهمت ما ستقول . ووافق مسبقاً على أن المراهقة بمشاكلها وأزماتها النفسية وفي النمو هي السبب أحياناً في اضطرابات كلامية .
ج - صحيح . كلام سليم تماما . قد نضيف الى ذلك ايضاً أن العام الثالث عشر وما حوله مرحلة حاسمة ايضاً في التعليم او في دخول المجتمع . القيود الاجتماعية والاكرام وكثرة الانتقاد تضغط على الحرية .

س - ماذا تود أن تقول ؟ كأنك توحى بنقطة جديدة - .
ج - نعم . حيث تكون العفوية وقلة الضغوط العائلية تخفف هذه الاضطرابات التي نتكلم عنها . والدليل هو ان التلعثم وما اليه أقل وجوداً في القرى . وكذلك ايضاً عند البنات حيث يهتم الاهل بهنّ أحياناً أقل من الاهتمام بالبنين .
س - حسناً . لنرجع الى حالات عيانية ولطرائق علاجها .
ج - قلنا ان اللججة ربما تكون حلاً لمشكلة مع الأسرة . أي أن الطفل يشعر بعدم الرغبة فيه ، أو بأنه محروم ، أو يشعر بالغيرة . مثل هذه المشاعر تحوّل الى عدائي في سلوكه .

س - نعم . وإذا كان سلوكه عدوانياً ؟
ج - من جهة أولى انه يسعى للانتقام لذاته بسبب تلك المشاعر ، ومن جهة ثانية ينتابه شعور بالذنب . ومن الصراع بين الرغبة بالانتقام وبين هذا الشعور يقع الطفل في احتباس الكلام ، أو في الخجل ، أو في الانطواء .
س - فهمنا ، والحل ؟

ج - بكل بساطة ، العلاج هنا هو فهم الطفل لجعله يتجاوز أزمته تلك أي علينا إعادة تكوين تلاؤمه مع بيئته . لا بد له من جو عام أفضل وأفسح .
س - هل هذا الحل يقال عن علاج احتباس اللغة واضطراباتهما ؟
ج - أبدأ . لقد كان اللاحاح في ندوتنا هذه على المشكلات الانفعالية المؤدية لذلك الاحتباس . وقلنا ان واجبنا إحياء الثقة بنفس الطفل ، وتعديل تربيته وإشعاره بالطمأنينة والهدوء .

س - وماذا يبقى ؟ اليس ذلك كل شيء ؟
ج - كلا . الصعوبات في النطق أوسع من ذلك . ويجب ان لا ننسى وجود اختصاص علمي يتولى تقويم النطق . قد نجد طفلاً يعجز عن نطق هذا الحرف أو ذاك ، وقد نجد من

يشكو من التشوش في التعبير والاحتباس والتردد ... مثل هذه العيوب صارت قابلة للتقويم .

س - أخيراً . أين صرنا . هل نستطيع سماع تلخيص لقضيتنا ؟
ج - المشكلة الى حد بعيد مرتبطة بالأسرة ونوعية التربية . فهذا طفل يصاب بالتلعثم في بيته أو في المدرسة نجده عادياً جداً في بيئة يكون فيها على عفويته وطبيعته أي عندما يكون في الملعب أو يلهو مع لعبه ورفاقه .
س - تنبيه نافع .

ج - تماماً . والمشكلات الانفعالية تقوم بدور فعال في تكوين اضطرابات النطق لكنها ليست الوحيدة . ان علم النفس ينير الطريق للأهل والمربين كي يتجنبوا دفع الطفل الى الوقوع في صعوبات كلامية . ومثل هذه الصعوبات أساسية في سلوكه المستقبلي وفي تكوين شخصيته . فاللغة وسيلة الاتصال الاولى في المجتمع . ولتكن هذه الوسيلة سليمة .
ذلك واجب البيئة .

مخاطر القمع والعقاب عند الطفل

■ مشكلة عقاب الولد تهم الجميع . العقاب البدني خاصة ، أي ضرب الطفل ، ظاهرة معروفة في العديد من الأوساط العائلية ، ما رأي علم النفس بذلك ؟ وقبل كل شيء أود اجابة مبسطة .

- في الواقع ، لا شك أن في العديد من البيوت ما يزال العقاب البدني للأطفال مألوفاً . مؤسف ذلك ومؤلم . كما أن بعض المدارس تطبق عقوبات متنوعة ، بل والضرب أيضاً . لا يوافق علم النفس على استعمال الوسائل العقابية ، ولا سيما البدني منها . لا خلاف أبداً حول كون العقاب حاجزاً ، أو هوكبت ، وشدة للشخصية نحو الأسفل . انه طريقة تربوية سلبية ، أو إعادة للتكيف خاطئة اذ يستعمل هنا الاكراه أو الايلاام . وبالتالي فلا ينبع التكوين من اقتناع ولا من داخل نفس ، ولا من تجربة .

■ العقاب وسيلة سلبية ؟ صحيح . لكن ما دام هدفنا تقويم شخصية الطفل ، أفلا نستعمل كل وسيلة ممكنة ؟

- نعم ، قصدنا تربية الطفل ومساعدته على أن يكون شخصية حرة ومستقلة ، وعلى أن يحترم ذاته . العقاب يذل ، وبالتالي فكيف نطلب من الولد أن يحترم نفسه والانسان عموماً ما دمننا نحن نهين شخصيته ونحتقرها ؟ العقاب يجعله ينشأ غير محترم لنفسه ، متردداً ، محملاً بعدة عقد نفسانية .

■ الواقع أنه بدون عقاب لا تستقيم الأمور في البيت ولا في المدرسة . بناء على هذا فإن المدرس اذ يعاقب ألا يعمل لصالح الجميع ولصالح التلميذ أيضاً ؟ العقاب من هذه الزاوية ما حكم علم النفس عليه ؟

- البيت هو المسؤول أحياناً كثيرة عن جنوح الولد أو أخطائه وفشله . والمدرسة هي أيضاً مسؤولة عن الكثير من السلبيات التي يقع فيها الولد . لذلك لا تجوز المعاقبة ، اذ لا يعقل للبيت أن يعاقب على ذنب ساهم في خلقه . أجل ، لا يحق للمدرس القصاص عن خطأ أو فشل ساهم هو في عدم الوقوع فيه .

■ هل نستطيع القول أيضاً أن المجتمع مسؤول عن جنوح أفراده ؟

- نعم ، الى حد بعيد . ظروف خارجية متنوعة تعد لذلك . الاحصاءات والاستقصاءات الاجتماعية تؤكد .

■ معقول . شواهد عديدة تثبت ما قلته . لكن يتبادر الي أولاً السؤال عن أسباب اللجوء الى العقاب . لماذا ، نعم ، لماذا يعاقب الأب مثلاً ابنه بالضرب أو التأنيب ؟ - يلجأ الأهل أو المدرسون للعقاب لأنه أسهل الحلول وأخفها . الطفل الذي يبكي أو

يشاغب يمكن اسكاته بسرعة أكثر لو نهره أبوه . العقاب يعيد الى النظام بسرعة . لذلك نقول إن المعاقب يهتم بنفسه أولاً ، أي أنه أناني يبحث عن راحته بسرعة دون اللجوء لوسائل اقناعية وتفهيمية قد تكلفه وقتاً أطول ، أو تبعده عن عمله أو تفكيره .

■ أناني هو الذي يعاقب ؟ نعم . لقد اقتنعت . وطالما سمعت أناساً يكرهون عقاب طفلهم لكنهم لا ينفذون دائماً ما يؤمنون به . ألا تلاحظ ذلك ؟
- هوذا ما يمكن استنتاجه . على الصعيد النظري ، لي صديق يعطي ألف حجة على أن عقاب الولد لا يجدي ولا يقبل أخلاقياً ولا تربوياً . لكن صديقي في الواقع ، قل أن يطبق دائماً ما يقوله .

■ أنه غير صادق مع نفسه . وهو أيضاً أناني ؟
- حكماً ، لا جدال في ذلك . طبعاً ، انه يؤثر مصلحته .
■ قد يكون في ساعات غضب أو يكون مشغولاً . لماذا إذن نقسو عليه ؟
- تبريرات . كلام . المسؤول عن تربية ولد يساهم في خلق الولد . لا أقبل . لا أقبل مطلقاً ، كرامة الطفل مقدسة .

■ ليست مبالغة ؟
- كلا ، المبالغات عدو . ثم انجعل الانسان البدائي يسبقنا الى عدم القصاص ؟
■ كيف . هل القبائل البدائية لا تعاقب أولادها ؟ أعلم الاجتماع البدائي درس تلك الظاهرة أيضاً ؟

- العديد من القبائل غير المتمدنة بعد ، والتي درست في الربع الأول من هذا القرن ، قلما تطبق العقوبة بحق الولد . للطفل مركز أساسي جداً ، وهو موضع اعتناء بالغ . ان الآباء يعطون أبناءهم الحرية الكاملة في كل نشاطاتهم وحتى في كلام غير مهذب . دراسات مرغريت ميد التي ماتت منذ أعوام قليلة ، أثبتت ذلك . أكدت مثل ذلك أيضاً الدكتوراة ايللا ووديارد .

■ اذا كان البدائي لا يعاقب ابنه ألا يعاقب المجرم أيضاً ؟ اليس هناك عقوبات على الجناية أو الجريمة وما أشبه ؟

- الموضوع تشعب . لا داعي لذلك . لكن العقوبات القاسية وليدة المجتمعات الحديثة . دراسات رادكليف براون مثلاً تقول لا عقاب من جهة المجتمع على مرتكب الجريمة . العقاب الأقوى هو فقدان الجاني لاحترام المجتمع ، ذاك المجتمع الذي سموه بدائياً .
■ حتى إذا قتل أحدهم أباه ، مثلاً ؟

- نعم . ينفرون من ذلك كثيراً . لكنهم يكونون كالقائل : يكفي موت واحد . يكفي أننا فقدنا الأب ، فلا ضرورة لضعاف المجتمع بمعاينة واحد آخر . فقدان الاحترام أقسى عقاب ، ما يزال الأمر صحيحاً حتى اليوم .

■ لنعد الى المجتمع اليوم . كيف يبرر الوالد أو المدرس معاقبته للطفل ؟
- يدعون أن القساوة على الولد تجعله أقسى عوداً أي ينشأ رجلاً يتحمل المشاق

ويكون صلباً . يدعي آخرون أنهم عوقبوا كثيراً ، ومع ذلك فقد نجحوا .
 ■ نعم . لكن ينسون العقد النفسانية التي نشأت عن ذلك . قبل أن أسأل عن تلك

العقد أود أن أعرف لماذا ، وعلى أي شيء يكون العقاب ؟

- قد يعاقب البعض على الكسل ، أو لعدم الطاعة .

■ اتفقنا . وأين الخطأ في المعاقبة على الكسل ؟

- لو تعمقنا في حالة كسل الطفل لوجدنا لذلك سبباً أو أكثر من بين عشرات الأسباب .

قد يكون الكسل نتيجة ضعف في البصر مثلاً ، أو لاختلاف مع الأهل ، أو حتى بسبب اختلاف الوالدين فيما بينهما . وربما يكون السبب نقصاً في التغذية أو في الاهتمام . قد يكون الكسل جذباً لانتباه أو عناية الأهل بالولد . والأسباب هنا كثيرة . لذلك فمن يعاقب على الكسل يغفل البحث عن الأسباب ، أي يتوقف عند الظواهر . وبالتالي فهو لا يعالج . يظن فقط أنه يعالج .

■ والمدرس ؟ ألا يحق له أن يعاقب على الكسل أو على عدم الطاعة ؟

- لا هذا ولا ذاك يحق لهما أخلاقياً العقاب على عدم الطاعة . هذه ربما تكون احتجاجاً على قلة العناية أو دعوة للعطف والحنان ، قد لا يطيع الولد غيره من أخيه مثلاً ... لا يطيع لأن ما طلب منه أعلى من مستواه ومن قدراته ، أو لأنه بالفعل لم يهيأ لتنفيذ ما طلب منه . فتش عن المشكلة ، عن سببها . أما أن نطلب الخضوع لمجرد الخضوع فهذا فعل يدل على عقدة نفسانية عندنا .

■ ماذا تعني ؟

- ان التذُّ بخضوع ابن أو تلميذ دليل عقدة نفسانية . بحث ذلك جميل ، لكن ليس من موضوعنا .

■ صحيح ، وما رأيك بالولد الذي اذا عاقبناه ينتقم ؟ طالما نلاحظ ذلك .

- طبعاً . انه ينتقم من أخته أو أخيه مثلاً . يضربه فينفس عن غضبه وثورته بأن يخرب أو يشد شعره مثلاً . من المألوف أن يضرب لعبته متمثلاً اياها على أنها أبوه الذي عاقبه قبلاً . العنف يولد العنف . الرغبة في الانتقام قل ان تمر بسلام قبل أن تنطفئ آثارها تبقى . أنا أعرف أناساً تقدموا بالسن وما زالوا يكونون التآف بل والكراهية لأساتذتهم الذين قسوا عليهم .

■ هل هذه سيئة من سيئات العقاب ؟

- سيئات العقاب كثيرة ، حكماً .

■ ما أهمها ؟ أصبح الآن موضوعنا تحليلاً نفسانياً كما أعتقد .

- أشار الأقدمون الى مخاطر القصاص . تجد ذلك عند ابن خلدون مثلاً بشكل واضح جداً . من السهل القول أن العقاب يولد الخبث والرياء ، يولد الثورة الصامتة والتظاهر بالهدوء والاقتناع . نحن اليوم نخاف من الأدهى . هناك مثلاً ما قد يؤدي الى الشعور

بالذنب ، وفي ذلك ما فيه من تحطيم بالذات ، أو معاقبة الانسان نفسه . نخاف أيضاً من وقوع الشخص في حب العقاب ، أي شعوره بلذة في العقاب . وما الى ذلك ...

■ مخيف ما تقوله ، وكأنك تقول بما هو أكثر مما استنتج ؟

- نعم ، الجنوح هو ما أود التنبيه اليه . كثيرون يتمردون على أهلهم ، يخرجون من البيت ، يهربون خشية قصاص ولوم مستمر أو تأنيب لا ينقطع من الأهل .

■ أود أن أسأل عرضاً . هل قلت أن اللوم المستمر لا ينفع ؟

- طبعاً . يفقد أهميته . كأن المخطيء نال عقابه منذ اللوم للمرة الأولى . وأكثر أيضاً . لا داعي لتوضيح المعروف .

■ حيث أن مخاطر العقاب كثيرة فهل أوردناها كلها ؟

- لا . لم نوردناها كلها !

■ لنقل ذلك . الأساسي عرفناه ، أو بعض ما هو أساسي . لكن هل تلغي كل عقاب ؟

- الموضوع طويل .

■ اذن لنؤجل ذلك الى ما بعد . مارأيك بمعاقبة الطالب الكبير ، الجامعي أو الثانوي مثلاً ، أنستطيع القول أن التسامح أجدي ؟

- الطالب الثانوي أو الطالب الجامعي ، اذا لاحظنا أنه يشوش حسبما يقولون ، أو اذا كان مشتت الانتباه أو كسولاً فالأسباب كثيرة طبعاً .

■ هي ذاتها الأسباب التي ذكرناها في صدد الطفل . أمناك ما يضاف ؟ لاحظ الأمور تتعدد كلما خطونا الى الامام في موضوعنا الطريف . صار أصعب .

- نعم . لكن الموضوع نافع . في مجتمعنا خاصة . في العائلات الكثيرة العدد وما الى ذلك في بعض المدارس .

■ انتبهت . التلميح يكفي اذ القضية شبه واضحة . لذلك ما أسباب التشوش ؟ لماذا الكسل عند الطالب الثانوي أو الجامعي ؟

- قد نكون في هذه الأحوال في مرحلة المراهقة . وهي المرحلة التي قد يظهر فيها الذهان والأمراض النفسية طبعاً .

■ هل هذا كل شيء ؟

- أبداً . أردت أن ألفت الانتباه الى أن مرحلة المراهقة حرجة ، انها مرحلة ازيمات . المراهق يبحث عن استقلال شخصيته مثلاً وما شاكل .. بالإضافة الى أنه قد يكون تعباً أو يشعر بنقص حقيقي أو وهمي ... يجد في التشويش خفصاً لتوتر نفساني مختلف الأسباب ربما يكون في موقف يفرض عليه الكسل أو يعيق التقدم .

■ لا بأس ، ذاك معقول . ولكن لماذا اذا تسامح الأستاذ ازداد الكسل كسلأ ، ولماذا نلاحظ المشوش يستغل التسامح ليزداد عبثه ؟

- سوف أجيب عن السؤال مرتين! أنا أضرب ابني أو أعاقب تلميذي لأنني عوقبت.

كأني هنا أنتقم لذاتي بأن أفعل كما فعلوا بي . العملية أشبه بتنفيذ عن عقدة نفسية مكبوتة ، أو اشباع لرغبة بالانتقام مكبوتة منذ الطفولة .

■ تحليل مقنع .

- اذن ينفع علم النفس أليس كذلك ؟

■ نعم ، لنرجع الى أسباب سوء استغلال التسامح أحياناً لدى الطالب أو كبير

السن .

- قلت إنني أعاقب لأنهم عاقبوني . العقاب يصبح مألوفاً ، جزءاً من نفسياتي . من هنا فالذي تعود على العقاب قد لا يستجيب للتسامح لأنه لم يتعوده . من ألف القساوة قد يسيء استعمال اللطف والمودة .

■ كأن لهذا المبدأ تطبيقات مثلاً في بعض السجون أو في المجتمع أو في الأمم ؟

هل توافق ؟

- موافق . لكن يتسع ميدان البحث .

■ بالطبع ، بالطبع . ولذلك فاني أفضل الآن استخلاص بعض الوصايا . أريد خريطة عمل . لنخرج من هذه الندوة بمبادئ عملية تنفع . يعني ، كيف نتجنب اللجوء لمعاقبة الطفل ؟

- الأجوبة تطول .

■ لا بد من بعض المبادئ ، لكن ايجابيين .

- طبعاً . أن نكون ايجابيين مع الطفل بالضبط يلخص المشكلة . ذلك هو الجواب .

ليكن الأهل والمربون ايجابيين فلن يحتاجوا بعدها لمعاقبة ولد .

■ أن يكونوا ايجابيين ؟ أوضح ... أحب الوضوح في النظر ، الايجاز كأنه يوقع في

الرموز .

- لا بأس . أنا أشدد على أن المنطلق يجب أن يكون من الالتزام المعنوي أو الأدبي بين المرء ونفسه بأن يحيد عن القصاص . أن يؤمن فعلاً وبإخلاص بعدم ضرورة وقلة جدوى ضرب الولد أو ما شاكل . كل الوصايا تبدأ من مبدأ هو ضرورة تفهم المشكلة والموقف قبل الحكم . لا تبحث عن الحل السريع ، فالحل الانجع يكمن في الأسباب الخفية . ■ كأنك لا تحب اعطاء النصائح .

- اكتفي بالمبادئ . الباقي سهل . العقلية الوعظية نجاحاتها قليلة . أود أن أكرر أن الجو العام في البيت اذا كان سليماً انخفضت الحاجة الى العقوبات . قد تنعدم . علاقة الوالدين ، توازن تعاملهما مع الولد ، الوقاية ... ؛ كلها عوامل تهئ للاندفاع على تربية سليمة واحترام لشخصية الولد وكرامته .

■ هل هذا ينطبق أيضاً على الانسان في عمله ؟

- حكماً . بلا شك . المبدأ واحد . احترام الانسان أسمى ما يؤمن به ؛ لا تسحقوه .

الفصل السادس

إلمامة في الأمراض النفسية والأمراض العقلية

- ١ - الأمراض النفسية والأمراض العقلية .
- ٢ - الادمان على الأدوية المهدئة والمسكنات .
- ٣ - الصداع .
- ٤ - الطب النفسي البدني .
- ٥ - الخجل .
- ٦ - هوس الادمان في مجتمعنا المهجّن .
- ٧ - ازدواجية الشخصية .
- ٨ - الفصام .
- ٩ - البارانويا وهوس العظمة .

من الأمراض النفسية : الادمان على الأدوية المنومة والمهدئات

يزداد الاقبال على الأدوية المنومة ، ويكثر أيضاً اللجوء الى الأدوية المهدئة والمسكنات النفسية . وقد نجد من يسعى للحصول عليها دون استشارة أو دون طلب من الطبيب ؛ وذلك بسبب ما تبعثه من راحة ، وتخفيف هموم ، وقضاء على القلق والمخاوف واضطرابات نفسية متعددة .

يبدأ اهتمام الطب النفسي بهذه القضية عندما تصبح الحالة أكثر من اعتياد ، وأكثر من أخذ للمهدئات بين الحين والآخر ، أي بعبارة أخرى ، عندما يقع المرء فريسة الفعل القهري .

فهنا يصبح أخذ الدواء المنوم أو تناول المهدئ العصبي فعلاً نرغم عليه ، ولا نستطيع التحرر منه . ذاك هو التسمم بالادمان ، أو هنا نقف أمام ذلك النوع من التسمم .

يدرس الطب النفسي هذه المشكلة مع التسمم بالادمان الكحولي ، ومع جنون التخدر (نازكومانيا) حيث يطلب المصاب بجنون وعن حاجة بل وبتزايد مستمر المخدرات مثل الحشيش والكوكايين وما يشبههما من عقارات كيميائية مثل ل . س . د أو الماريجوانا ... يضاف الى ذلك أيضاً التسمم بادمان التدخين .

الموضوع الآن هو الأسباب التي تدفع الى الوقوع في الادمان على الأدوية النفسية أو المهدئات والمنومات . من الدوافع أولاً ما هو بدني . عندي صديق يشكو من الصداع المستمر والمزمن ، بعد فحوصات طبية مخبرية متكررة لم يجد دواء أفعل من المهدئات النفسية . بها فقط يستطيع أن يستمر في مهنته .

ونجد نساء كثيرات يتألمن من أوجاع مفصلية أو روماتيزمية . قد تزداد هذه الأوجاع عند التعب أو عند الانفعال والغضب والحزن . هنا يكون اللجوء الى المهدئات النفسية نهائياً وإلى المنومات مساء عملية تسهل النوم ، وتقضي على الازعاجات المفصلية في اليدين والذراعين أو الأصابع أحياناً . باختصار ، كثيرون بدأوا تناول تلك الأدوية للقضاء على ألم في الكلى أو الاسنان أو الرأس وما الى ذلك ...

ومن الدوافع أيضاً ما هو مادي أو اقتصادي . فالحاجة الاقتصادية والصعوبات في تأمين العيش تدفع بقوة الى أخذ أقراص المنشط أو المهدئ النفسي في النهار ، وإلى تناول أقراص منومة مساء . الأمثلة كثيرة ، كثيرة جداً ؛ ويُظهر أن الفرد يسعى للادمان بغية التغطية والتخلص من الضيق بتناسيه ، وجلب الراحة المؤقتة .

يقرب من ذلك الأسباب الاجتماعية والعائلية والمهنية الناجمة من صعوبات التكيف مع البيئة . وهذا يعني أن الصراع مع المحيط يؤدي بالذات أحياناً الى الهروب والبحث عن ملجأ في الأدوية النفسية . نجد ذلك في حالات عدم التكيف بين الزوجين ، أو بين فردين في بيت واحد ، أو بين موظف ورئيسه ، أو بينه وبين مهنته الشاقة ، وما شاكل. باختصار ، إن الأمراض النفسية سبب وأكثر من سبب واحد في توجيه الجصاب نحو القفز الى الافراط في بلع اقراص السعادة وحبوب البهجة .

ولا تنسى أيضاً مفعول بعض العقد النفسية . لتتصور شاباً خجولاً . يخشى الاختلاط منكفئاً على نفسه عديم الثقة بها أولناخذ آخر يشكو من عقدة نقص ، أو من خوف مَرَضِي (خوف من الموت ، من الذبحة ، من المرض) ... في هذه الحالات ينصح الطبيب بأخذ أدوية تُقَوِّي الثقة بالنفس ، وتُنسي الخجل والحساسية، وتزيل التلعثم. لا بأس بالمسكنات لكن لا للافراط ، ولا لأخذها دون رأي الطبيب ؛ لا هي ولا المهدئات .

وأخيراً ، نُذكر حالة امرأة في العقد الخامس . كثيرة هي صعوباتها الزوجية ، وخاصة عدم توافقها مع زوجها. جعلها ذلك كثيرة التشاؤم والشكوى. لا تنفك عن سرد أمراضها، وانحطاط الأعصاب، وانهايار نفسي، وتحدث عن وهن في القدرة وارهاق العمل كأنها في كآبة دائمة ، أو تندب أوجاعها وتذمراتها . هذه حالة كثيرة الانتشار بلا أدنى شك . ربما تصيب الكثيرات في العقد الخامس من العمر أو ما قبله بقليل ، ولا مناص من الوقوع في ذلك ان حصل الصراع بين الزوجين . الطبيب النفسي هنا يوصي حكماً بالمهدئات ، إذ أن القلق والأرق لن يجدا علاجاً أسرع من اقراص السعادة والبهجة .

وقبل الانتقال الى موضوع العلاج ، لا مندوحة عن الإشارة الى أن البعض يحل المشكلة النفسية باللجوء الى طرائق سلبية بدلاً من مواجهتها . وليس صعباً ملاحظة أن الأفلام والقصص سيئة التأثير في هذا المجال . فعلى سبيل المثال قد تقدم القصة أو الشريط حالة بطل يقع في الحب أو في مشكلة عويصة ، وبالتالي الى معاقرة الخمرة طلباً للنسيان أو انتظاراً للحل الأفضل .

حالة المدمِن لا ترضي . فمن السهل القول إنَّ الشخصية تصاب بضعف وتدهور . وفقدان الكمية المطلوبة يؤدي بالمصاب الى أعراض نفسية وجسمية تتراوح حدة وكثرة ، فتصل من الاهتياج العصبي وصعوبة التركيز حتى أقسى. الأمراض النفسية والاضطرابات .

أخيراً ، ليس هناك مجال البحث المفصل في طرائق العلاج من التسمم بالادمان . تختلف هذه باختلاف حدة المشكلة وانماط الاشخاص المصابين . فمن هؤلاء من يكفيه الاقتناع مع التتقيص التدريجي في أخذ الجرعة المألوفة من الحبوب المنشطة أو المهدئات أو المنومات .

الا أن المستشفى كما سبق القول ضرورية في أغلب الحالات حيث يتناول المصاب

بعض الأدوية المعينة من فيتامينات ومقويات وعقاقير مضادة للاكتئاب الناجم من التوقف عن أخذ المادة السامة . الطبيب وحده هو الذي يقرر وجوب التوقف الفجائي الحازم أو التوقف التدريجي .

ويوصي الطب النفسي بإعادة تربية المصاب . علينا أن نضعه في أجواء أخرى أنظف وأسلم ولا بد من البحث عن السبب أي عن المشكلة كي نحلها ليسقط الدافع الأولي للادمان . من جهة أخرى ، على الأهل والزملاء والاقارب المساعدة في تنقية بيئة المصاب ، وإعادة تأهيله نفسياً واجتماعياً . أخيراً ، يؤكد التحليل النفسي أن المريض ان لم يطلب الشفاء ويرضاه فلن يكون هناك شفاء فعلي .

الصداع كظاهرة نفسية اجتماعية أو مرض نفسي

كثرت الأمراض النفسية (والعصبية) في القرن الحالي ، وفي جهود علماء النفس ، لأجل سعادة الانسان وفهم متاعبه للقضاء عليها ، اتضح لهم أن الصداع ربما يكون أحياناً كثيرة ناشئاً من أسباب نفسية محضة .

قد يكون الصداع نصفياً ؛ وهو في بعض الحالات غير ذلك أو أكثر ؛ ويُستدعى هنا ما يسمى بداء الشقيقة . وضع الأطباء له ما يفوق المائتي دواء . وفي الواقع ، فالأدوية المتوفرة هي من النوع المُهْدِئ . إنها لا تستأصل المرض ، بل تكتفي بتخفيفه مؤقتاً . كأنَّ الصداعَ مرضُ العصر ، يثير الأوهام ، والقلق . ومن الملحوظ أنه يكثر عند النساء بشكل خاص ، وقد يكون عندهن مصحوباً بوجع خفيف في المفاصل أو بشعور بالتعب . من هنا يدخل علم النفس الى هذه القضية لمحاولة النظر فيها . وقبل التصدي لمعالجة تلك الحالة ، لا بد من اللجوء للطبيب كي يفحص ضغط الدم ، والنَّظَر ، واللوزتين ، والاسنان ، الخ . كما أن الجهاز الهضمي أو اضطرابات أخرى مختلفة في الوظائف قد تكون هي السببُ المباشر للصداع . إذنْ ، قبل أن يتدخل علم النفس يوصى بالفحص الطبي الشامل .

في الحالة التي يُخْفِق فيها الطب البدني ، يؤكد علم النفس أن سبب الصداع يكون نفسياً . فهو عندئذ يكون أعراضاً ، وليس مَرَضاً . ذلك أن المرض الحقيقي يكون ، والحالة هذه ، كامناً في الأعماق . إن الألم هنا دلالة ، أو هو إشارة على وجود ما هو غير سوي في الشخصية وعلائقها مع حقلها .

إن ما قد يميز (الى حدٍّ ما فقط) الصداعَ ذا المنشأ العصبي هو كونه قلَّ أن يزول بالأدوية المسكِّنة ، قد يخف نوعاً ما . وهو دائماً يَشُدُّ على الرأس والجبين بضغط ملحوظ . والأهم ، هو أنه يصاحَب بشعورٍ من التوتر والقلق ، وبالأعصاب مشدودةً ، وبعدم استقرار في الانفعالية . كأنَّ المصاب محاصر .

ويرى علم النفس أن هذا النوع من الألم تعبير عن مشكلة نفسية . بمعنى أن المصاب يشكو مثلاً من اضطراب إنفعالي في علاقته مع البيئة أو مع الغير ؛ وعلى هذا يأتي الصداع كحل مؤقت وسليبي ، أو أنه احتجاج ، وجذب اهتمام .

بعض الحالات الواقعية ترشدنا الى فهم طبيعة هذا اللاتكيف النفسي الذي ينعكس على الجسم فيُحدِث فيه الألم . لاحظ العالم النفسي أدلير أن صديقاً له شكوا صداعاً يصيب زوجته وقد استعصى علاجها على الأطباء ... بنتيجة التحليل (النفسي والعيادي) اتضح

أنها تلجأ للصداع لتعبّر دون قصد أو ارادة عن اهماله لها ؛ فهي تدعوه بذلك الصداع للاهتمام بها ، ولتخفيف توترها الانفعالي واحتجاجها على سلوكه إزاءها .

تلك الحالة ليست فردية . نحن نلجأ للصداع دون وعي ، أو قد ندّعيه ، للتخلص من موقف حرج . فحتى نغطي رفضنا ، أو اهمالنا لزيارة أو لموعد مثلاً ، لا نجد أسهل من الوقوع فعلاً دون وعي في الصداع أو التغطي بالصداع .

ليس من الغريب بعد ما ذكرنا أن أحد الأغنياء دفع نصف ثروته لمعالجة صداع طفيف دون جدوى ؛ وما القضية سوى المزاحمة والانهاك العصبي . انها همومه ومتاعبه النفسية . كذا القول أيضاً عن شخص كان يشكو من صداعه يوماً معيناً في الأسبوع ، أو ذاك الذي يصاب به في ساعات محددة من النهار . نُذكر هنا حادثة مُعبرة ، يُستشهد بها عادة في كتب عالمية : انها حالة شخص يؤلمه الصداع ويطرحه في الفراش في أول كل شهر. الفحص الطبي لم يثبت خللاً فيزيولوجياً ، والأدوية لا تشفي . أما التحاليل للحالة فقد أظهر كون الرجل يرغب في صداعه كي يخلصه من الذهاب أول الشهر لاستلام راتبه من المحاسب السمج . عدم الرغبة برؤية المحاسب هي ، إذن ، السبب الدفين للصداع في ذلك الوقت المحدد .

وهناك أيضاً حالة الفتاة التي تمرض نهار الأحد بالشقيقة . كل ما في صداعها هذا هو رغبة لا واعية في عدم الخروج مع خطيبها الذي لا تحبه ، وكانت لا تحب في الوقت عينه أن تكشف له رغبتها . القضية إذن صراع انفعالي ، ومن ثمة ينعكس الاضطراب على البدن فيكون المرض أعراضاً لا سبباً ؛ كما سلف .

لا بد هنا من الغوص الى جذور المشكلة لفهم الخلل النفسي ، ومن ثمة لاعادة التوازن الى الذات في صراعها مع المحيط . وفي جميع الأحوال ، ليس الوجد هنا تحدياً أو مجابهة للصعوبة ، بقدر ما هو هربٌ ، وملاذ ، وطريقة سلبية . ان علم النفس يوصي بمجابهة العوامل لشرحها أمام الذات ، وللبحث بالتالي عن امكانيات هضمها وتحويلها الى طاقات تزيد في اغتناء الشخصية وفي طرائق التكيف الايجابية .

والخلاصة ، قد يكون الصداع وراثياً ، وقد يكون بسبب اضطرابات عضوية ، أو تور ، ما ، أو التهاب في بعض الأعصاب الخ ... ؛ كما قد ينجم عن ضغط الدم ، أو العين ... وما الى ذلك . لكن يجب عدم اغفال وجود نوع يصعب على الفحص الطبي معرفته ، إذ لا تكشفه التحاليل ولا الصور الشعاعية . عن هذا يقول علم النفس إنه يعود لعوامل كامنة في خلل يصيب تكيف الانسان مع المحيط النفسي الاجتماعي . ومن الطبيعي بعد هذا أن نتوقع تحول ذلك الخلل الى مرض نفسي إن لم يحدث الوفاق . من هنا ، من خوف تحول الاضطرابات النفسية الى مرض أصعب . يتهدد التوازن الانفعالي الذي هو أساس الصحة التامة ، أي السلامة النفسية أو العقلية .

الطب النفسي البدني

ليس موضوع الطب النفسبدني^(١) موضوعاً مستقلاً عن مباحث مثل القلق والأرق والأمراض البدنية العديدة التي حملتها معها الحضارة الحديثة . ولقد تنبه أسلافنا الى العلاقة الوثيقة بين الجسم والنفس أو بين الحالة النفسية وحالة البدن عموماً . فأسلافنا عرفوا ذلك الارتباط ، وأقاموا عليه تشخيصات مَرَضِيَّة كثيرة . وعالجوا بعض المرضى وفق الايمان بأن ما هو بدني غير مستقل عن ما هو نفسي ؛ وبالعكس أيضاً . وسوف نعود ، في مقال قادم ، الى التفصيل ، والى توضيح بعض ما سيرد في مقالنا هذا .

١ - موضوع الطب النفسي البدني :

يتناول موضوعنا اذن بحثاً مبسطاً ، ومحلىً بأمثلة توضيحية ، لميدان من ميادين علم النفس والطب في الوقت عينه . ذلك هو الطب النفسي البدني (السيكوسوماتيا) الذي نما نمواً علمياً ومنهجياً منذ الثلاثينات . نحن لن نتحدث عن مبادئ هذا النوع من التشخيص والطبيب ؛ إنما نكتفي بتقديم وقائع تثبت سلطة النفس على البدن وتبين ذلك بأسلوب مبسط - أو قصصي الى حد ما . يبحث الطب النفسي البدني في العلاقة بين الطب والتحليل النفسي والبيولوجيا . انه يتناول بالدرس والتحصيص قضية قوة النفس وإمكاناتها في إحداث الأمراض العضوية ، أو في تسبب الرغبات والاتجاهات النفسية بنشوء إصابات مَرَضِيَّة فيزيولوجية بدنية .

٢ - في الأزمنة القديمة :

تنبه الأقدمون لقوة تأثير النفس في البدن واستطاعتها خلق الأمراض . فمثلاً ، يحكى ان حاكماً شكاً لطبيبه ، وهو الرازي، العجز عن المشي بعد حادث . واتضح للطبيب بعد الفحص ان هذا ليس مصاباً بشيء بدني يمنعه عن المشي ، وان القضية كلها متعلقة بأوهامه ، وباعتقاده انه فعلاً عاجز عن ذلك . وكان العلاج بأن أخذ الرازي هذا الحاكم الى مكان منعزل ونزلاً هناك ومعهما حصان واحد . هناك ابتعد الطبيب قليلاً عن صاحبه وأخذ يشتمه ويهينه . فجئ الحاكم واستشاط غضباً ، وهب يود اللحاق بالطبيب ليمسكه ؛ فما

(١) أو النَّفْسَجِي بحسب المصطلح الذي وضعه الشيخ عبد الله العلايلي . ونكتب أحياناً النفسي الحسمي . ولعل مصطلح العلايلي هو الأصل لأنه يمزج نفس وجسم في كلمة واحدة .

استطاع المشي . وبعدها زادت الاهانات من الرازي وازداد غيظ الحاكم ، فوقف وتوجه بقوة نحوه ، فابتعد هذا بحصانه فلحقه أيضاً . وبذلك استطاع المشي والركض تحت سلطة الانفعال ونوبة الغضب ؛ وتمّ الشفاء بعملية نفسية بحتة لمشكلة بدنية .

وهناك قصص عديدة تُحكى عن اليونان والعرب ، وتدور كلها حول مثل هذا النوع من التطبيب بقوة الايمان والايحاء وما الى ذلك ...

٣ - أمراض الجهاز الهضمي تحدثها النفس والانفعالات :

بعد تقدم التحليل النفسي وعلم الحياة [البيولوجيا] اتضحت سلطة النفس على الجسم ، ونشأ في كليات الطب وفي ميدان علم النفس العيادي [الاكلينيكي] مادة سميت بالطب النفسي البدني . بمعنى انه لا تجب معالجة أعضاء الانسان فقط ، بل ينبغي ايضاً الاهتمام بنفسه ومعنوياته ايضاً . فالاسباب النفسية، كما سبق القول ، تولد العديد مما يصيب الجهاز الهضمي مثلاً . هنا ، غالباً ما تتكون شقوق وجروحات في المعدة وفي القسم الأعلى من الامعاء الدقيقة بفعل الانفعالات . كما تولد هذه ايضاً صعوبات في الهضم، وأوجاعاً معدية مختلفة . والعلاج في هذه الحالات يتوجه فقط الى الناحية النفسية ، ويقوم على إعطاء الادوية المهدئة للأعصاب والتي تبعث الطمأنينة . كما ان حالات النهم في الاكل ذات منشأ نفسي أحياناً عديدة . واتضح ان السمنة قد تتأتى عن سعي الشخص لأن يقضي على انفعالاته النفسية بالأكل : اي انه يأكل لينسى أحزانه مثلاً ، أو متاعبه ، ومشاكله... وهكذا فليس من المستهجن ان يزداد وزن الشخص واقباله على الاكل في حالات القلق أو الحزن . وعلى العكس ، فان قلة الاقبال على الطعام هي ايضاً أحياناً ذات أسباب نفسية انفعالية . ويتضح ذلك لكل واحد منا بجلاء وببساطة . اما الامساك والاسهال فمن أبسط القضايا ان نلاحظ كونهما يحصلان عن منشأ نفسي ، وهذا شيء معلوم وشائع جداً .

ومن الحوادث الحقيقية قضية العصاب المعدي : نقل شخص الى المستشفى وتبيري عند الفحص إصابته بنزيف وشقوق معدية . وعند معالجته بالمبضع وجد الطبيب مندهش أن معدته سليمة . وبالعناية به شفي تماماً . ثم أصيب بنكسة عندما طلب اليه العودة الى بيته. والتحليل للحالة هنا اثبت ان هذا الشخص مصاب بجوع للحب ، بحاجة لمن يعتني به ويحيطه ويطعمه . وانتقاله من المستشفى الى بيته هو الانتقال من جو العناية والغذاء الى مكان لا يجد فيه من يطعمه ولا من يعطف عليه . لقد لجأ هنا الى المرض كي يبقى ، كي يدافع عن نفسه . وهكذا فالمرض المعدي كان مأواه ، ووسيلته للخلاص والمأمن . لذا فتش هذا الشخص عن المرض ، او انه لجأ اليه ، ورغب فيه . أخيراً ، لقد ثبت تماماً أن علاج القرحة يكون فعالاً أحياناً بواسطة السيطرة على الانفعالات النفسية، وبالاعتزان الانفعالي.

٤ - الامراض القلبية والتنفسية التي تُحدثها أسباب نفسية :

ان اصابات وامراضاً عديدة في القلب كشدة الخفقان مثلاً ، وبعض المتاعب القلبية المختلفة ، تكون ذات منشأ عصبي ونفسي . كذلك نجد الانفعالات من هموم وقلق ذات فعالية على الجهاز التنفسي . فالحساسية والربو أحياناً ، وصعوبات التنفس ، والبصاق والسعال أيضاً ، بل والضغط العالي وما الى ذلك قد تعود في حالات عديدة الى منشأ نفسي . قد تعود الى فقدان المحبة والعطف ، الى الخوف والقلق ، الى فقدان العناية والاهتمام . وهنا فالمصاب يسعى لجذب الانتباه اليه ، او لشد اهتمام ذوي به ، او لكسب العطف والعناية ، وما أشبه ذلك من عمليات دفاعية ضد القلق والخوف او الحسد والغيرة ، او العزلة والاهمال .

٥ - الأمراض الجلدية الناتجة عن اسباب نفسية :

كذلك فان اصابات جلدية عديدة تنتج ايضاً عن أسباب ليست عضوية او فيزيولوجية . تلك هي مثلاً بعض حالات الحساسية الجلدية ، والاكزيما ، وحب الشباب ، وبعض انواع الطفحات والبثور الجلدية . ومما يثبت السبب النفسي هنا هو انها تشفى بالتنويم المغناطيسي . يقول المنوم للشخص المصاب : عندما تستيقظ من نومك هذا فستجد يدك سليمتين . وبالفعل ، قد يتم الشفاء ، وتزول الطفحة الجلدية والبثور . بالعكس ، ان المنوم الايحائي قد يحدث ذلك على يد المنوم بأن يقول له : سوف تجد يدك مصابة بطفح أو بتورم بعد يومين . ويحصل ذلك أحياناً عديدة .

٦ - العُصاب (المرض النفسي - العصبي) والصداع :

قوية هي سلطة الانفعالات على الاعضاء . والصداع مثل على ذلك . من الشائع ان له سبباً انفعالياً كالحزن ، والقلق ، والغضب ، والمخاوف والرغبات المكبوتة . كم من مصاب بصداع دائم لم يجد له أطباء البدن علاجاً ، ولا تشخيصاً ، ولا سبباً . ومن القصص اللطيفة التي تؤيد السبب النفسي للصداع حالة شاب يصاب به أول كل شهر وحالة فتاة تصاب به كل يوم أحد . سبق القول أعلاه ان الشاب يتوجع ، في ذاك اليوم المعين ، حتى لا يذهب لمقابلة الشخص البغيض الذي يدفع المعاشات . اما الفتاة فكانت تصاب بنوبة وجع كل يوم أحد حتى تجد سبباً للبقاء في البيت ، وعدم الذهاب مع خطيبها ، الذي لم تكن تحبه . الصداع هنا هو بمثابة عامل دفاع ، او انه اولىة أمن لصاحبه . انه ينقذ ، يحل مشكلة ، يخلص . ومن البسيط ملاحظته : اننا نصاب بوجع ما عندما لا نود الذهاب للقاء او لحفلة او لمقابلة شخص لا نحبه او للقيام بعمل ما . حتى العصاب أحياناً عديدة ، هو عملية دفاعية . كحالة تلك الزوجة التي أصيبت بانهيار عصبي بسبب اهمال زوجها لها . ان إصابتها هنا

تجعله يعود اليها؛ كما قلنا .والحياة الزوجية مليئة بالاصابات والامراض المتسببة عن عدم التفاهم أو عن المشاكل مع الأهل . وما العجز الجنسي في لونٍ منه والبرودة وما أشبه لدى الزوجة سوى دليل ، من بين أدلة عديدة ، تؤكد متاعب الانفعالات والقلق النفسى . أخيراً ، عادة ما يصاب الاطفال بالتبول الليلي بسبب نفسى ، وذلك للاحتجاج اللاواعي ضد المولود الجديد ، او لفقدان المنزل الاولى في البيت ، او للاهمال ونقص العطف الذي يحصل في البيت .

خلاصة :

ان قضايا بدنية عديدة تحصل نتيجة عوامل نفسية ، وتستلزم اللجوء أحياناً للتحليل النفسى لفهمها ولمعالجتها ، أى للكشف عن العقدة النفسية المسببة لها . وعند فهم السبب النفسى يصبح الشفاء أحياناً كثيرة ممكناً . إن سلطة اللاوعي في تكوين الامراض النفسية شيء لا جدال فيه ؛ والانفعالات المكبوتة تولّد آلاماً متنوعة ، وتُسَقِّم أعضاء مختلفة في البدن كالمعدة والقلب ... وهكذا ، فان علم النفس الذي ينبه الطب لهذه الحالات الأكيدة والمستعصية يدعو كل شخص لمحاولة تملك انفعالاته والسعي للاتزان الانفعالي . فأنّ نتنبّه للأسباب النفسية في منشأ إصابات بدنية عديدة ، هو علم يساعدنا على التغلب عليها ، وعلى أن نفهم أنفسنا ، وعلى أن نتجه نحو الحياة الأفضل ما أمكننا ذلك .

الخجل

عقدة نفسانية ومَرَضٌ وظيفي

يسعى علم النفس لمساعدة الانسان على العيش الافضل في المجتمع الحديث المعقد . والانسان المصاب بالخجل قل أن يستطيع معالجة نفسه بيده أو بواسطة الطبيب البدني . ذلك ان القضية هنا مشكلة نفسانية تحدث آلاماً نفسانية وسلوكاً لا سويّاً مع الناس ، وتختلف حدتها وسلطانها على الانسان .

١ - وصف الخجل وصفاته :

الخجل هو استعداد وجداني أو انفعالي لدى البعض ، يتجلى في علاقاتهم مع الغير . انه مرض وظيفي يتمظهر في عدم التلاؤم مع الآخرين مؤقتاً في مواقف معينة ، أو بشكل مستمر وعام . يعني هذا ان السلوك يكون مضغوطاً ، فيتميز بالاحجام والانقفال ، أو انه اميل الى الانطواء ويبتعد عن العفوية والتصرف الطبيعي . وهكذا غالباً ما يكون الخجل ذكياً يحجم عن تحقيق طموحه ، بل قد يمتنع عن المساهمة والعطاء أو عن الاقدام والظهور . فهو مثلاً يتعلل بهذه الحجة أو بتلك حتى لا يذهب الى حفلة ما أو الى الاختلاط بالناس واسماع صوته . وفي ذلك ما فيه من تضيق للشخصية ، واضعاف للأنا الاجتماعية ، وضغط على الطاقات الذاتية ، وتحمل آلام الفشل فوق آلام التذكر أو الاجترار الذي يزيد في الفشل ويغذيه . ووعيه بخجله يزيد المشكلة صعوبات . ومن هنا وفي سبيل حماية نفسه يبدي أحياناً سلوكاً فظاً فيه وقاحة وخشونة كما سنرى بالتفصيل .

٢ - الأعراض البدنية للخجل :

يصاحب هذه الظاهرة النفسية ، الخجل ، عدة اضطرابات فيزيولوجية أو تغيرات في البدن . يلاحظ الخجل ان لعبه قد جف ، وان العرق يتصبب منه وخاصة في الأطراف ، كما تزداد عنده عمليات البلع ازدياداً ملحوظاً . اما وجهه فقد يشحب اذا تقلصت الأوعية الدموية أو بالعكس متى اتسعت هذه . كذلك تحدث صعوبات في التنفس وعدم انتظام في دقات القلب ويتيسر الكلام في حلقه ويتهدج صوته أو يخفت وتضطرب الفاظه أو يصبح عي اللسان . وفي بعض المواقف ترتجف اليدين والأصابع . في جميع الأحوال ، يفقد الشخص اتزانه الانفعالي أو كانه يفقد قواه . وبعد النوبة هذه يجد نفسه مجهداً ، كثيراً أو مغتماً ، وبحاجة لوقت ما كي يستعيد عفوئته .

٣ - الأعراض النفسانية :

المصاحبات النفسانية للخجل عديدة هي أيضاً بل وهي الأهم . وأولها ان المصاب يفقد طواعيته وليونته ليقع تحت سلطة الموقف الذي هو فيه . بذلك يخف عنده صفاء التفكير ونقاء الملاحظة وإمكانية التدقيق . يعني ان سلطة العقل تضعف وبالتالي فقد يبدو الانسان بليداً مع انه يكون في الواقع ذكياً . ويصعب عليه من ثمة حل المشكلة والفهم السليم . ويزداد اضطرابه بسبب وعيه بموقفه وخجله .

٤ - أسباب الخجل الاولى :

يعود منشأ الخجل في معظم الأحيان الى سنوات الطفولة التي تتكون فيها شخصية الانسان وتتحدد خطته في الحياة . وهكذا فان التحليل النفساني يستكشف لوعي المصاب بمناهج ثلاثة معلومة وهي تحليل الأحلام ، ومنهج التداعيات ، وتحليل الأعمال المغلوطة .. يعني هذا اننا اذا شئنا تطبيق ذلك على فهم اسباب الخجل الطفولية لكان علينا البحث بعناية وإانة في طفولة المصاب . وهنا لا بد اننا سنجد العلة الكامنة الموجهة للسلوك الاجتماعي الحالي بواسطة اللاوعي . فقد يكون السبب هو نشأة الولد في ظل حماية شديدة من ذويهِ ومحافظة دقيقة عليه . كما هناك حالة الولد الذي ينشأ في مناخ لا يشجع فيه ولا يسمح له باتيان ما يكمل شخصيته او يجعلها تنمو مستقلة ، وانما يضعه الأهل دائماً في جو تثبيطي ويكون دائماً في موضع الضعيف والمخطيء والعاجز . كما ينشأ الولد خجولاً في بيئة عائلية يفتقد فيها الحنان والعطف ، او في تلك المشحونة بالخلافات العائلية او بقساوة الأب وسلطته التي لا تفسح مجالاً لشخصية الولد كي تنمو وتستقل وتقيم علاقات اجتماعية سوية .

وهناك اسباب بدنية أيضاً للخجل كنقص او تشويه في اي عضو او اعضاء ، وأسباب اجتماعية متعددة ابتداء من المادي منها او ما الى ذلك .

٥ - التحليل النفساني لحل الخجول لمشكلته ، ردود الفعل عنده :

يحدث الخجل كما سبق القول آلاماً نفسانية ومتاعب اجتماعية ، بل وأحياناً عديدة يكون عقبة في وجه التقدم الشخصي والنجاح . والمصاب هنا لا بد من ان يسعى للخلاص والتعالج وما يدافع به عن نفسه .

1/ في التخيل والأحلام اليقظوية :

قد يجدد الأمان في اللجوء للمخيلة التي تهبه نفحة التعويض والنسيان ، وتضعه في مواقف يكون فيها القوي والغالب وحيث لا شعور بخجل او بضعف .

2/ التعويض والعذوانية :

التخيل والأحلام اليقظوية من عمل التعويض . والتعويض هنا هو الجهد المبذول لتغطية احساس بالضعف والنقص او بالعجز والحرمان . مثال ذلك يبدي الخجل سلوكاً عدوانياً، وما ذاك الا للتعويض . كما يلاحظ انه قد يكون فظاً أحياناً عديدة ، او يبدو جافاً غليظاً في مواقف لا تستلزم ذلك . يعني هذا ان الخجل يبدي العنف ايضاً للتعويض عن خجله وتغطيته . انه يجد الحل والخلص في القساوة والحدة . لكن التلطف والتملق هما ايضاً وفي أحيان عديدة رد فعل على الخجل وللدفاع عن النفس واخفاء الاحاسيس بالنقص .

3/ النزعة الدائبة للاستكمال وحفظ المظاهر :

ويسعى المصاب سعيًا وسواسيا وعصابيا نحو الكمال . فيجهد نفسه في تحسين شكله وحديثه كي يبدو على أحسن وجه وبلا أخطاء ولا انتقادات . ويصبح التعويض هنا عدوانياً . وقد يبذل المصاب الجهود المضنية لخدمة أصدقائه ، او يعطيهم ما يحتاجه هو ، ليثبت لنفسه ولهم تفوقه وحاجتهم اليه ونفعه لهم . المظاهر همه الأول ، يظنها المأمّن . ومن هنا أحياناً ميلا للتعالي والتكبر او احتقار الغير والسعي للتميز عنهم . اذن ، يدافع الشخص هنا عن نفسه بابداء وجه ليس هو وجهه الحقيقي ، فيلبس قناعاً من القساوة ، او يتصنع اللطف الزائد او اللامبالاة او الانطلاق والمزاح . فيتهكم ويسخر وينكت ، وهو بالحقيقة ينتقم لنفسه او يبحث لها عن حصن او انه يداوي آلامها بذلك كله .

٦ - امكانية معالجة ظاهرة الخجل :

الخجل انواع وحالات عديدة . ولكل حالة علاجها الخاص . لكن الثابت هو لزوم التحليل اللاوعي المصاب لاستكشاف المكبوت او المحدث للعقدة الخلية المسببة لذلك . من هذه الالهانات العميقة ، مثلاً ، والجروح الاخلاقية الحاصلة في الماضي الطفولي للمصاب وعن انواع الحرمان والتثبيطات المدفونة في لواعيه . كما انه لا بد من تحليل اوضاع المصاب كلها : البيئية والعائلية والاجتماعية . العقدة النفسانية هنا ، الخجل ، هي الموجّهة للسلوك ، وهي التي تكونت في الماضي لكنها تبقى مهيمنة وتقود الشخصية . ذلك ان الانسان ينمو في الزمان ويتقدم في السن ، لكن الأساس الوجداني الطفولي يبقى قائداً وموجهاً مهما تقدمت بنا الاعوام (ظاهرة التثبيت في التحليل النفسي) . المهم ان الخجل يود العلاج ويطلبه ويعلم ان لا داعي لخجله ، لكنه لا يستطيع الشفاء . وعلم النفس العلاجي يوصي بعد تحليل نفسية المصاب وأوضاعه ، كما سبق القول ، بان تعيد تربية او بناء الأنا الاجتماعي . يكون ذلك بتقويته في نواحٍ ما كي يجلي فيها ويتقنها ، هذا ما

يمنحه ثقة بنفسه وبكفاءاته . كما ان التدرج في ادماجه بالمجتمع وصية نافعة ، وكذلك هي أيضاً ممارسته للرياضة ، وما الى هذا من وصايا لا مجال لبسطها هنا . اما الادوية فعديدة وهي ما تسمى بحبوب السعادة التي تمنح الثقة بالنفس وتزيل القلق والمخاوف والتوتر النفساني . وهذه الادوية مهدئة للأعصاب ، تبعث الاطمئنان والراحة ، وقد ازداد تداولها في هذه الاوقات ازدياداً له سيئاته ويدل على تعقيد مجتمعنا ومأساة الانسان اليوم .

خلاصة وختام :

ان الخجل كعقدة نفسية تعود للطفولة، أو الخجل الناشئ عن أسباب بدنية أو اجتماعية ... او الخجل الموقت (في المراهقة ، مثلاً ، من الجنس المعاكس) صعب استئصاله تماماً كإعادة المصاب الى التوازن الانفعالي . وقل ان تكون تلك الظاهرة وحيدة بدون تفرعات واشتراكات . فقد تقوم على الخجل احساسيس بالاثم ، او يكون عقاباً ذاتياً يسعى الانسان نفسه لايلاام نفسه ، كما قد يكون في أساس الخجل نزعة جنسية مثلية خفية او صريحة ، يعلمها الخجول او انه لا يعيها تماماً . ان علم النفس يقدم خدمات جلى في هذا المجال ويساعد على تخفيف الآلام ويقدم وصايا الجلية للاهل والمربين لتجنيب الطفل الوقوع في مثل هذه الظاهرة النفسية الاجتماعية .

هوس الإدمان في مجتمعنا المهجّن

يهتم الطب النفسي بالمصابين بتسمم الادمان . والمقصود هنا طبعاً تلك الحالة التي يصبح فيها تعاطي الكحول او المخدرات المختلفة وبعض الادوية المهدئة فعلاً قسرياً Compulsion ، وحاجة ملحة وقهرية ، تلح الحاح الطعام والشراب بل وأكثر ايضاً من الطعام والشراب . فالمتسمم بالادمان مريض نفسي يعتمد في حياته اعتماداً كلياً ، نفسياً وبدنياً على سمه . من جهة اخرى يحتاج هذا المريض الى زيادة متصاعدة في الكمية التي يتناولها نظراً لأن بدنه يألفها . ومن ثمة ، تزداد الحاجة الى كمية أكبر وأكبر كي تؤثر وتحدث مفعولها النفسي والبدني .

يضاف ايضاً ان التسمم بالادمان مرض يتأصل . فعدا كونه يتطلب المزيد من الكمية ، فان التوقف عن هذه لسبب او لآخر يحدث في المريض اضطرابات كثيرة نفسية وفيزيولوجية . يصاب مثلاً باحتياج وآلام ، وتغيرات في دقات القلب وفي الدورة الدموية . كما انه يعجز عن النوم ، ويفقد اتزانه ، وما الى ذلك من المفاعيل التي عرفها الانسان منذ زمن طويل .

يجب ايضاً عدم اغفال كون المرض هنا يضعف قدرات المرء على العمل الجاد والتفكير ، ويحدث مصاعب في السلوك الفردي والعائلي والاجتماعي . ذلك ان الادمان ينعكس على العلاقات الاجتماعية مما يجعل الشخصية تضيق ثم تتصدع متجهة نحو الانحدار الاجتماعي العام ، والانعزال المقل .

بعد ما ذكرنا من الشروط التي تميز المدمن وتظهره لنا مختلفاً تمام الاختلاف عن المتعود ، نقول ان المريض بالكحول او بما يشبهها مما يدرج تحت اسم التسمم بالادمان ، أكثر انتشاراً في بعض المجتمعات منه في البعض الآخر . وهو مرض نفسي ملحوظ خاصة في الفئتين الاعلى والادنى من المجتمع ، وعند الرجال أكثر من النساء اذ تبلغ النسبة واحداً الى ستة . اي انه هناك مدمنة واحدة نظير ستة مدمنين من الرجال .

وبعد ، فليس عدد المرضى في هذا المجال معروفاً في بلادنا ، نظراً لعدم توفر احصائيات متخصصة ، وثم لأن الكثيرين منهم لا يخضعون للعلاج . هذا ، الى جانب اسباب اخرى بالطبع ، اهمها غياب النظرة الجدية الى امكانية الشفاء السريع ، ثم الى صعوبة وطول مدة العلاج . والتسمم بالادمان لا يعني المرض بالكحول وحدها ، رغم انه الاقدم زمناً والاكثر شيوعاً . مضار الكحول كثيرة ، ومفاعيلها على المعدة والكبد والامعاء لا

مجال لذكرها هنا . فهذه أمور يهتم بها الطب البدني ، وهي عديدة جداً . اما الطب العقلي فهو يأخذ القضية من وجهة أخرى ، ويلاحظ ان الادمان الكحولي يولد الهذيان الارتعاشي حيث نجد الرجفة في اليدين مثلاً الى جانب اعراض عقلية وبدنية ايضاً . كما يولد ايضاً الهلوسة الكحولية حيث يصبح المرء يسمع أصواتاً تخيفه وتؤثر في سلوكه وعقله .

أخيراً ، نشير الى ان الادمان قد يؤدي الى نوع ثالث من الاضطرابات العقلية يسمى باعراض كورساكوف ، اي باسم الطبيب الذي اكتشفه . ومن الاعراض خلل في الذاكرة يجعل المصاب ينسى ما جرى له قبل ساعات معدودة . ثم يصاب بالتخريف ، اي انه ينسج الخرافات بدل ذكر الوقائع . وهو ثلثاً يصاب بهلوسة في السمع والنظر ثم انه يصبح سريع التقلب ينتقل بسرعة من السرور الى العدوانية والغضب .

ومن أنواع التسمم بالادمان ما يدعى بهوس [جنون] التخدر (Narcomanie) . هنا يتحول تعاطي المخدرات مطلوباً بشكل جنون وهوس . فالمخدرات المعروفة كالحشيش والمورفين قد تطلب في البدء بسبب ما تحدثه من لذات وارتياح ظاهري او رغبة في تخفيف ألم جسدي .

واذا تأصل تعاطي المخدرات صار مرضاً يحدث الامتناع عنها اعراضاً كثيرة في النفس والبدن . كما ان الكمية المطلوبة تأخذ بالازدياد حيناً بعد حين كي تؤدي مفعولها . من هنا صعوبة العلاج الذي لا بد ان يكون في المستشفى . على الأقل في مستهله . ويعتبر التدخين ايضاً ، وان بدرجة أخف ، نوعاً من التسمم بالادمان . فرغم كل ما يقال ويكتب عن مضار التدخين تجد المدمن فريسة صراع بين هذه المخاوف وبين رغبته الجامحة . وتصبح هذه كالحجة الفيزيولوجية يرتكز عليها الراغب كي يمارس الكثير من أعماله . فهذا يظن انه لا يستطيع الكتابة دون التدخين ، وذلك يدعي انه لا بد له من لفافة تبغ كي يفكر ، او يشعر بالرضى او ينسى همومه او يتخلص من ضغط الحياة والتوتر النفسي .

قلنا ان علاج جنون التخدر صعب ويجب ان يبدأ في المستشفى . الا انه تجب الاشارة الآن بسرعة الى طريقة علاجية نفسية تتوجه الى مجموعة من المرضى في الوقت عينه . هناك جمعيات تأخذ على عاتقها محاربة الادمان ، وفي سبيل ذلك تلجأ لخطه طريه فهي تجمع بين مدمنين سابقين تم شفاؤهم وبين المرضى وتثير بين الفريقين نقاشاً يتوجه فيه الحديث الى عقل المدمن وإرادته مشدداً على إمكانية الشفاء وضروراته . فالاقناع والمحااجة والاعتماد على المنطق والوقائع هي هنا طرائق الشفاء النفسي .

ومن التسمم ما يكون بتأثير مواد طبية . وأشهرها الادوية المنومة ... او حبوب النوم . تقضي هذه على الأرق واضطرابات النوم ، او تؤخذ طمعاً به لنسيان حزن او فاجعة . فهي أقراس سعادة وتخلص من المخاوف والافكار المقلقة التي تلحق المرء حتى فراشه فتقضى مضجعه .

ان علم النفس المرضي ، والطب النفسي والعقلي وفروعاً أخرى من علم النفس تهتم بدراسة التسمم بالادمان ومفاعيله النفسية والعقلية . ان المتسمم هنا مريض ، عاجز عن التكيف ، سيء العلاقات الاجتماعية : فكم نجد ابا يهدم أسرته وشاباً يخرب مستقبله بسبب انتقاله من التعود البسيط الى الادمان . كفاءات عديدة يقضي عليها التسمم . وخسارة المجتمع بالتالي لا تعوض . من هنا مسؤولية الوقاية فردية ومجتمعية ايضاً . ذاك ما يحملنا اياه الطب النفسي .

ازدواجية الشخصية

الأمراض النفسية اي العصابية هي انحرافات نفسية او هي امراض « وظيفية » لا تقوم على خلل جسماني كتلف في المخ او ما خلافه . ثم انها تختلف عن الأمراض العقلية اي الذهانية ، لأن المصاب نفسياً يعي حالته جيداً ويعلمها ، وهو فوق ذلك يعيش في عالم الواقع ويتمتع بشخصية تبدو متزنة وعادية ، وله أيضاً سلوك عادي قل ما يختلف عن السلوك الاجتماعي للانسان السوي .

والآن ما هي انواع الامراض النفسية ؟ الحقيقة انها عديدة فمنها الهستيريا والخوف دون سبب ظاهر ، والكآبة ثم الوسواس ؛ ومنها أيضاً النهك الجسدي او وهن العزيمة ثم هناك الاستينيا الدائمة اي الوهن الدائم (نورا ستانيا) ، هذا الى جانب الأفكار السوداء المقلقة والدائمة ثم الحصر والفوبيا لخوف من الأماكن المكشوفة او الخوف من المساء او الخوف من الأماكن المقلقة كالسينمات والمصاعد وما اشبه ...

والآن فإن موضوعنا المبسط والمكثف يتناول حالات مرضية يتجلى فيها ازدواج الشخصية عند الانسان . وهنا علينا ان نبدأ من فعاليات واثر اللاوعي في توجيه السلوك لكل انسان . فالحقيقة ان اللاوعي هو مدفن المكبوتات والرغبات الجامحة والجانحة واللامرغوب فيها والمؤلمة ، وهو يفرض على الشخصية وعلى العقل والوعي العديد من النشاطات الاجتماعية والنفسية والعمليات والظواهر النفسية كزلات اللسان وبعض انواع النسيان والخوف من الحيوانات او من الظلمة وما شابه .

اذن فنشاط اللاوعي على النفسية الواعية فعّال وجليّ ، وقد يحدث احياناً ان يطول هذا النشاط ويدوم في بعض الحالات، اي ان اللاوعي ينفصل تماماً عن الوعي وينعزل عنه ويصبح الانسان على هذا ذا شخصيتين منفصلتين لكل منهما حياتها المستقلة والخاصة . وبهذا تكون الشخصية الأولى تحت اشراف الوعي الطبيعي ومُقادّة من قبل اللحاء الدماغي . الى جانب ذلك يوجّه اللاوعي ، مع مكبوتاته ومدفوناته من غرائز وميول مضادة للمجتمع والاخلاق الشخصية الثانية تمام التوجيه .

وكأن صاحب الشخصية المزدوجة يعيش بالفعل حياتين مختلفتين او كأن له بالحقيقة دماغين منفصلين مستقلين وسلوكين متناقضين ومتنافرين لكل منهما عواطفه ونشاطه الاجتماعي وحتى مهنته الخاصة به . وهذا الازدواج في الشخصية ، اي انقسام الانسان الى اثنين ، قد يدوم وقتاً طويلاً...قدم لنا الكاتب الانكليزي ستيفنسن حالة الازدواجية هذه

في قصته المسماة الطبيب جيكل والسيد هايد حيث يتجلى تماماً اختلاف كل من سلوك وشخصية وعواطف ونشاط كل من شخصية الطبيب جيكل والسيد هايد في نفس الانسان. والمشى في النوم ظاهرة توضح ايضاً ازدواج الشخص ، فالمتجول في نومه يقوم بأعمال تحت تأثير الحلم وينفذ بالفعل ما يحلم به فيأكل ويقتل دون خوف ولاوعي بل انه يقوم بأعمال من الصعب جداً عليه ان يفعلها اذا كان في يقظته. ومع اننا نود تحليل وعلاج المشى في النوم الى حديث لاحق فلا مندوحة لنا هنا من اعطاء بعض الامثلة ومنها الفتاة التي نهضت في نومها واطلقت نار المسدس على ابيها الذي تبغضه ثم عادت فنامت . والاهم انها وجدت المسدس المخبأ في مكان لا يمكن ان تصل اليه وهي في اليقظة ثم اعادته الى حيث كان . وقد نسيت كل ذلك في الصباح ودون تذكر شيء البتة مما فعلت . ونهض مفتش البوليس بلا وعي من نومه ثم دخل بيت شخص وقتله واخفاه بشكل تام وكامل ثم عاد فنام دون علم منه انه فعل ذلك. وكذا كان يخبيء احد الاشخاص امواله في مكان عال على حائط لا يستطيع ان يتسلقه وهو في اليقظة وفي اليوم التالي يتهم زوجته بأنها تخفي نقوده ، الى ان احست ذات ليلة ان زوجها يفتح الباب على مهل وتبعته لتجده يذهب الى الحائط العالي ويخفي النقود ثم يعود فينام .

ان هذا النائم الذي يقتل او يتجول في نومه ويقوم ببعض الاعمال المختلفة انما هو يفعل ذلك بشخصيته اللاواعية المنفصلة تماماً عن شخصية الواعية كما سنعالج ذلك فيما بعد .

وتظهر ازدواجية الشخصية الانسانية في حالات نسيان الماضي والذاكرة فهناك من ينسى منزله مع انه يتجول حوله وقد تبقى هذه الحالة معه مدة فيحيا بذلك حياتين مختلفتين فتكون له حياة جديدة مختلفة عن الماضي ولا تؤوب بأدنى صلة للشخصية الاولى القديمة . ان سبب الازدواجية هنا هو ذكريات اليمية يود نسيانها في البيت فهو لا يحب بيته . وفي هذه الحالات للهستيريا او للمرض النفسي فإن الطب العقلي يعلل لنا هذه الاثنينية في الشخصية بأن الشخص يكون هنا مضطرباً، مختل الاتزان الانفعالي والعاطفي ، مصاباً بصدمة انفعالية ، تحت الحاح ذكريات ورغبات مكبوتة وقوية جداً والشخصية هنا تجالد وتصارع لاعادة الاتزان والنتيجة . انها تصاب بالفشل ويكون المرض وسيلة دفاعية ضد المشكلة او مأمناً يلجأ اليه المصاب ليقى نفسه الآلام والصراع . فالتحليل النفسي يثبت لنا ان البنت التي قامت من نومها وقتلت اباها ثم عادت فنامت دون وعي هي بالحقيقة تود قتل ابيها والخلاص منه، ولكنها تكبت ذلك في لاوعيتها لاسباب اخلاقية واجتماعية . وفي المنام تحقق حلمها. الا انه نتيجة اسباب عديدة فإن حلمها نفذ بالفعل ابان النوم .

والذي نسي بيته او ماضيه بكامله ان هو بالحقيقة حسب ما يؤكده التحليل النفسي انسان يتمنى ان ينسى بيته وما يخلقه له من آلام وذكريات مخيفة او محزنة . فالصراع هنا

قائم بين الانسان وبين بيته الذي يمقته بين بغضه لبيته وبين ما يتمنى ان يكون عليه حال بيته ، ونتيجة الصراع والتعب واختلال الاعصاب تنقسم شخصيته الى شخصيتين . يكون النسيان هنا حلاً لخوفه من بيته ومأمناً من ان يعود اليه خوفه الاول . تماماً كحال الذي يصاب بالعي المؤقت اذا كان لا يود القاء حديث علني أو ذلك الجندي الذي لا يود القتال ولا يستطيع التملص من القتال فيجد الحل في شلل يصيبه في يده مثلاً ، في المرض النفسي هنا تغطية او حل للصراع النفسي الانفعالي .

من الأمراض العقلية : الفصام

قليلون هم الأطباء النفسانيون في مجتمعاتنا العربية . وأقل مما يجب هم أيضاً الاختصاصيون بالطب العقلي في هذا الزمن الذي تتكاثر فيه الأمراض النفسية العصبية والأمراض العقلية ...

ان نسبة امثال هؤلاء الاطباء والاختصاصيين تبقى ضئيلة بالنسبة لما يجب ان يكون ، وحسب العدد المتزايد باستمرار لضحايا المتاعب النفسية والعصبية والأمراض العقلية بشكل خاص . فالمجتمع الحديث ، بكل همومه وملذاته وثقل متطلباته ومستلزماته ، هو ما يهيئ المناخ ويوفر الاستعداد لوقوع نفسية الانسان وعقله ضحية الانحراف والاختلال والبعد عن الخط السوي وعن الطبيعة .

ان موضوعنا اليوم هو تناول مبسط ومكثف لنوع من « الجنون » أو الأمراض العقلية الذي يسمى بالفصام [الشكيزوفرينيا] . وَصِفَ الفصامُ يُمَثِّلُ تمثيلاً جيداً إلى حد بعيد الانحرافَ العقلي وما يؤدي اليه من انحرافات سلوكية واضطرابات للشخصية والوعي الانساني .

ان اشد ما يميز المريض بالفصام هو فقدانه للعلاقة مع عالم الواقع ، إذ يصبح غريباً عن واقعه ومحيطه . وكأنه يعيش في محيط خاص به ، لا يمتّ بصلة لعالم الناس الذين هم حوله . وهكذا فإنه يعيش في عالمه بشكل لا مبال ، فيبدو جامداً ، دون حراك ، مطيعاً ، منقطعاً كالتمثال ، او كالأصم الأبكم .

ويلاحظ عليه انه يعيش حتماً داخلياً ، وَقَلُّ أن تجعله الحوادث المحيطة ، والوقائع الخارجية ، يعود للواقع . بالعكس ، إنه يبقى ساهياً عما حوله ، ويزول وعيه بالحقائق ؛ بل إن وعيه بنفسه ، ووعيه لشخصيته ، يصبحان معدومين تماماً .

ثم أننا إذا شئنا وصف سلوكه الشخصي لوجدنا انه يقوم احياناً عديدة ببعض الحركات الغريبة ، او التشنجات اللاطبيعية . فوق ذلك فالمريض بالفصام يهمل حاجياته الاساسية الغذائية منها والبيولوجية المختلفة . فلا الطعام ، ولا المحافظة على الحياة ، ولا غريزة البقاء ، تبقى ذات فعالية أو تأثير في سلوكه ومتطلباته ودوافعه .

* * *

هناك حالتان متناقضتان تماماً في شخصية المريض بالفصام . ففي حالة التخدر والجمود نضع له يده على اذنه ، أو نوقفه على قدم واحدة مثلاً فيبقى في تلك الوضعية

الصعبة لمدة طويلة جداً تتجاوز الساعات. اما في الحالة الثانية فإنه ينقلب من الجمود التام الى وضع هجومي فيقتل دون تصميم او تنبيه ، ان قد يهجم على طبيبه ومن هو امامه ليخنقه ، او قد يكلم شخصاً وهمياً ويحدثه . وهو في ذلك كله يظن ان الشخص موجود بالفعل او ان طبيبه شيطان ويسعى لقتله ، ولذلك فهو ينفذ كل ما يخطر في باله وما يريد في فكره دون وعي ولا تحكيم ارادة وعقل. وتلك هي بشكل خاص الاصابة المسماة في الطب النفسي - العقلي بحالة الهلوسة واعراضها .

والآن ما هي اسباب الفصام الذي ينوجد اكثر لدى الرجال وكيف تظهر اعراضه على الشخص .

يحصل هذا المرض العقلي ، او هذا الجنون ، بين سني الثالثة عشرة والثلاثين . ويكون الولد ممتازاً او طبيعياً عادياً وفجأة تبدو عليه غرابة في السلوك فيضحك او يبكي بشكل لا سويّ وبدون سبب او يتوه في حالات جمود وانطواء او يقوم ببعض الحركات الغريبة اللامألوفة . ثم شيئاً فشيئاً ينقطع عن أهله ومحيطه فيصبح كل شيء لديه جامداً ، ولا يهتم ولا يقيده ولا ينتبه له . فلا عواطف ولا محبة ولا بغض ولا تفضيل ، وينقطع تماماً عن الواقع والمحيط ، ثم تبدو عليه حالات الهلوسة التي تحدثنا عنها ويهمل حاجياته ونفسه وبيته وذويه ...

ومن اسباب هذا المرض ما هي عضوية كالهزال البدني وكالاضطرابات في الغدد الجنسية. وهو ما يستنتج من ان المرأة عندما تصاب به ينبت الشعر في وجهها بعكس ما يحصل لدى الرجل عندما يقع فيه .

الا ان الاسباب النفسية عديدة في هذا المجال وقد تكون هي الاساسية احياناً حسب بعض العلماء. من هذه الاسباب النفسية وضع الشخص العادي في مواقف فوق طاقاته النفسية وقدراته وامكانياته كتكليف الانسان مثلاً ان يقوم بعمل شاق عليه او لا يحبه ولا يطيقه او لا يستطيع القيام به بمعنى ثاب ان الانسان اذا وضع في حقل اقوى منه واصطدم به وحس بضعفه تجاهه فإن الانا هنا تقع في اضطراب انفعالي ومشاكل نفسية انفعالية ، وقد لا يجد هذا الصراع حوله الا في المرض النفسي العصبي أولاً والعقلي فيما بعد . بكلمة مختلفة ، ان تكليف النفس ما لا في وسعها قد يؤدي ، مع وجود عوامل عديدة بالطبع الى الوقوع فيما يسميه علم النفس بهذيان العظمة او جنون الاضطهاد حيث يقول الشخص عن نفسه انه احدى الشخصيات العظيمة ولطالما نسمع من يقول انه السلطان كذا او الزعيم الفلاني او ما اشبه ... هذا في هذيان العظمة اما في هذيان الاضطهاد فيعتقد المصاب انه ملاحق من قبل هذا او ذاك ، يودون قتله او ازعاجه ، او ملاحقته واضطهاده فيعيش تحت وطأة هذه الاعتقادات القوية والموجهة بقوة لوعيه وسلوكه .

اذن ان تكليف الشخص ما لا طاقة ولا قدرة له عليه قد ينهي صراعه مع وضعيته الاجتماعية النفسية العقلية هذه بأن يقع في الفشل. سقوطه في حل هو الهروب من الواقع

اي من وضعيته المذكورة الى عالم الخيال حيث يعيش كما يحلو له بلا متاعب ولا مضايقات ، في الوهم ، في الحالات اللاسوية والمرضية .

بعد كل ذلك ان العلاج الطبي النفسي للفصام يكون هو ايضاً نفسياً وبدنياً . أما العلاج البدني الفسيولوجي فيقوم أولاً على تقوية الصحة العامة داخل مستشفى ، كما ان الصدمات الكهربائية نافعة ولازمة اذ يدخل في الدماغ تيار كهربائي حاد ، وقد يكون نافعاً احياناً اجراء جراحة في الدماغ ، وإذ ان دم المريض بالفصام تزداد فيه نسبة السكر (الغلوكوز) فإن العلاج بالانسولين يكون من الادوية الممتازة في علاج هذا الجنون وانواع عديدة منه .

لكن العلاج النفساني هو ايضاً نافع ولازم ، ويقوم هذا على احياء الثقة بنفس المريض وتوطيد علاقته مع الطبيب وتعويده على ان يقوم بعمل سهل في حدود امكانياته ليلحظ تقدّمه ولكي نضعه في جو يشعر فيه انه ناجح وذو اهمية وتقدير ، وله منفعه وامكانياته وشخصيته المحترمة .

ان اعادة تربية المريض تقوم هنا على اعادة تلاؤمه مع بيئته وخلق التوازن معها . بهذا يتخلص من الاضطرابات ومن عالم الوهم والانزواء ، من عالم الهروب من الواقع . هذا في سبيل ان ينتقل الى احساسه بالثقة بنفسه وبإمكانياته ضمن بيئة تقدره وتحتاج اليه وحيث تتوفر الطمأنينة والراحة .

الى جانب هذا العلاج القائم على العمل او اعادة التربية النفسية الاجتماعية للمريض ، قد يكون العلاج النفسي الجماعي - وهو موضوع شائق وشيق - نافعاً وسهلاً في احيان عديدة .

ان الفصام ، مع انواع عديدة من الأمراض العقلية ، ومعظم الأمراض النفسية العصبية ، ممكنة العلاج والشفاء ؛ وقد يكون الشفاء تاماً وغير صعب احياناً . المهم ان ننتفع من الاسباب التي عرضناها في سبيل الوقاية . اللجوء للطبيب النفسي او لطبيب الأمراض العقلية شيء يجب ان يكون كالجوء للطب البدني ، اي بلا توهّم ولا خجل ولا عيب مطلقاً في ذلك . ان تقدم علم النفس وتقدم الطب النفسي والعقلي لمن اهم العوامل المكونة لسعادة الانسان الداخلية وسلامته العصبية والنفسية .

من الأمراض العقلية : البارانويا وهوس العظمة

موضوعنا النفساني والعقلي المبسط هو تحليل عجول ، مع تقديم امثلة توضيحية ، لنوع من الهلوسات العقلية التي تسمى : هوس [جنون] العظمة . ونحن هنا سنعالج الشكل الخفيف منه وهو عُصَابُ العظمة (البارانويا) ، ثم الشكل الحاد والمزمن الذي يصيب العقل ولا يبقى مجرد مرض نفسي .

في البدء يبدو المصاب بعصاب العظمة مقفلاً على نفسه ولا ينطلق الا منها فشخصيته هو بالذات هي الاساس الوحيد ، وهي كل شيء في كل شيء . على هذا فإن كل ما يسمع وكل ما يرى او ما يطالع يظنه تلميحاً بحالته وتعريضاً بها ، كما يعتقد انه هو المقصود مهما بعد الموضوع او الحديث عنه . بذلك تتحول شخصيته وتعتقد طباعه وسماته ، فييدي صلافة واضحة وتعاضماً بالغاً جاعلاً من نفسه الحَكَمَ والسيد المطلق . وقد يحاول إخفاء تكبره وتعاضله هذا بتواضع مصطنع ، أو بتكلف اللطف . الا انه في جميع الاحوال لا يتخلى عن اعتقاده بأنه يتميز بعقل ثاقب وذكاء حاد . بل هو يؤكد انه كامل الفضائل والسجاي ، ويدعي العلم بل والفهم الذي لا يسبق وفي كل شيء وميدان .

وحيث انه يؤمن جازماً انه ذو مواهب متفوقة ، فهو من ثمة يتطلب من الناس احتراماً وتبجيلاً ولا سيما التقدير لمزاياه العالية والتي لا يتمتع بها الا امثاله من العظماء . وبعد ، فالمصاب بهذا النوع من المرض العقلي (الذهان) يُخفي أنانيته جامحة تحت غطاء من الطيبة والاهتمام بمصالح الناس وشؤونهم بل وبالعدل في احكامه . يعني ذلك انه يكنّ العدائية والبغضاء والحقد في صميمته ، وتنتابه احساس قوي بالنقص والدونية ؛ مع انه يقول بعظمته وكماله وانه المتفوق والممتاز . كما انه يعطي اهمية قصوى لشيء تافه ؛ فيتعلق بقضية سخيفة جداً ، ويلقي بأحكامه بلا تمحيص وبلا اهتمام بصوابيتها . ويتميز المصاب هنا بعناد قوي : فلا يتزحزح عن احكامه او اهتمامه التافه احياناً عديدة ، ويملا نفسه بالحقد ازاء كل من يمس عظمته او يشك بمزاياه . الا انه يحاول اخفاء هذا الحقد مدعياً التسامح ، ومتكفلاً طيبة القلب والصفح .

من هنا يصبح التعامل مع عُصَابِي العظمة صعباً بسبب تقلباته الانفعالية . وعدم التوازن الانفعالي عليه يُلحَظ ببساطة .

وقد يكون المصاب بالبارانويا (عصاب العظمة لا جنونها) في منزلة اجتماعية ممتازة ، وهنا تزداد صعوبة التعامل السمع معه . فهو يتطلب دائماً من الآخرين الايمان بمزاياه والشهادة بأنه عظيم ولا يضاهى . ثم هو يسعى لأن يخدم ويساعد المتعاملين معه ،

وان لم يوافقوا او لم يطلبوا منه ذلك . كذلك فإنه يعطي توجيهاته وتعليماته وكأنها لا تقبل الجدل وبشكل قاطع . وفي كل الحالات ، فهو يتطلب التبجيل والطاعة المطلقة ، ولا يهون التعامل معه الا اذا اسمعناه شهادتنا بعظمته ونجاحاته .

وفي ذلك كله يبدو عصابي العظمة متصفاً بتعقل ووداعة وهياة متسلطة ومتعالية يقوده لاوعيه دون تدخل عقله او قصده الواعي ، ولا الاستدلالات او الاستنتاجات .

ويلجأ للكذب والتخيل : يعيش واضعاً نفسه في مواقف يكون فيها بلا منازع ويحل المعضلات بذكاء ولا يبلغ شأوه احد . ويتحدث عن علاقات له مع عظماء لا حقيقة لها في الواقع ، فلا محاكمة عقلية ولا منطق صحيحاً . هذا هو هذيان العظمة او عصاب العظمة في حالته البسيطة وقد يتحول الى جنون او على الاصح الى ما يسمى في علم النفس العيادي بالذهان . وما دام خفياً فهو مقبول في المجتمع ، هذا الا اذا بلغ الطبقات العقلية واضحى جنوناً وعندها يلزمه الطب العقلي في المستشفيات . وفي حالة الجنون هذا يعتقد الشخص بقوته الجسدية الفائقة فيدعي انه بطل من الابطال او انه سليل عائلات ممتازة او انه من احفاد الملوك والسلاطين او انه من اغنياء العالم .

هَوَس [جنون] الاضطهاد :

وبسبب اعتقاده انه فائق العقل او الجمال او الاخلاق او المنزلة الاجتماعية ، فإنه غالباً ما يعتقد بأن الناس يحاولون التخلص منه حتى لا يتفوق عليهم او حسداً منه . من هنا اعتقاده بأنه شخص مضطهد وملاحق ، ومن هنا ايضاً تنشأ العلاقة المتينة بين جنون العظمة وجنون الاضطهاد . فقد يظن مجنون العظمة ان الناس يريدون قتله او ابعاده او اخذ ماله او اضعاف قوته الجسدية إذا كان يؤمن بأنها لا تغلب . انه ، في مطلق الاحوال ، مؤمن بأنه مضطهد وان الناس يظلمونه حسداً منه او طمعاً فيه .

وغالباً ما يعيش في الهلوسات الذهنية فيتخيل انه يسمع اصواتاً تشتمه وان الناس تضطهده او ان احدهم يهاجمه . ولذلك فهو يشتم او يضع اصبعيه في اذنيه كي لا يسمع الاهانات التي يظن انه يسمعها ، او يقفل الباب عليه ويتخبأ كما حصلت حالات عديدة هاجم فيها هذا طبيبه او المعتنين به . وذلك ما يجعل معالجته صعبة الا في المستشفيات . وغالباً ما يزّين دُهانِي العظمة نفسه وثيابه حسب الشخصية التي يظن انه صاحبها . فإذا ادعى انه قاض عظيم مثلاً وضع على كتفيه ما يخاله انه ثوب القضاة وزيههم ، واذا قال انه قائد نجد انه يزّين نفسه بأشياء يقول انها لباس القواد . وهكذا فهو يجسد ادعاءاته بأن يلبس ما يظنه مناسباً دون الاكتفاء بالادعاء والكلام .

هذا انن هو جنون العظمة ، وقلنا انه إذا كان في حالة خفيفة اي انه اذا كان عصاباً فقط (اي بارانويا) فإنه قد يوجد الى حد ما في شخصياتنا العادية ولا سيما لدى الطموحين والباحثين عن الامجاد والادعاء وبعض من نتعامل معهم في العمل والحياة

. العملية . اما الحالات المغالية فتوجد لدى المصاب بالشلل العام وبعض اشكال الهوس (مانيا) او الفصام .

العلاج ، كلمات سريعة :

من جهة اولى اضحى علاج الامراض العقلية - انواع الجنون - ممكناً نوعاً ما، وقد يعود المرضى الى حياة اجتماعية وسلوك اجتماعي سوي . وبعد فالحقيقة هي ان بلادنا تشكو من نقص الاطباء النفسيين والاطباء العقلين كما انه يجب التخلص من احساس بالخوف او بالعيب في اللجوء للطبيب النفسي او الطبيب العقلي . اما في ما يختص بعلاج جنون العظمة فمختلف الحدة والمستوى . وهكذا فعُصاب العظمة اي البارانويا ، او حيث الحالة خفيفة بسيطة ، فلا داعي للقلق . اما في الحادة فلا بد من المستشفى ؛ لا سيما اذا كان هناك تخوف من المصاب او اذا شئنا العناية الزائدة به . ذلك ان الشفاء يتم اذا كان الجو هادئاً وكانت عناية الطبيب وتوصياته متبعة .

في جميع الاحوال يوصي علم النفس الباثولوجي (المَرَضِي) بالبدا بتفحص حياة المصاب وماضيه البعيد وما يتعلق بذلك . ويجب بعد هذا ان تتكون صداقة وثقة وطيدة بين الطبيب والمعالج بغية امكانية اقناعه بالشفاء وجعله يأمل بالعودة الى حياة اجتماعية صالحة . كما يوصي علم النفس العيادي بعدم انتقاد المصاب ، وعدم تبين اخطائه وسوء سلوكه وما الى ذلك مما يظنه انه هجوم عليه . وبعد ، فلعل العلاج بالانسولين ، وبالصدمة الكهربائية من العلاجات الناجعة . ولا مجال هنا لسرد العلاجات .

وفي الختام ، ان علم النفس بميادينه المختلفة يعمل على اسعاد الانسان او على الاقل لمعاونته طفلاً كان ام عاملاً ام سقيماً وما الى ذلك . والطب النفسي العقلي اصبح في ايامنا هذه متقدماً وذا فعاليات ثبت نجاحها . وما معالجة وشفاء جنون العظمة سوى دليل من ادلة عديدة على ذلك العلاج .

- ٧ - أنهض باكراً كي يتاح لي الوصول إلى مقر عملي دون اسراع ؟ ١٥ ٥
- ٨ - هل احظى بقسط كاف من الراحة اثناء النوم ؟ ١٥ ٥
- ٩ - هل انسئ مشاكل العمل المثيرة عند رجوعي الى البيت ؟ ١٥ ٥
- ١٠ - هل اجلس مسترخياً عندما اشهد شريطاً او اصغي لاذاعة ؟ ١٥ ٥
- ١١ - هل اتكلم هادئة عندما لا يكون الكلام السريع ضرورياً ؟ ١٥ ٥
- ١٢ - هل اشترك واخالط رفاقاً مسترخين وسعداء ؟ ١٥ ٥
- ١٣ - هل اخصص القسم الاكبر من يوم واحد اسبوعياً للترفيهات والاستجمامات التي استمتع بها ؟ ١٥ ٥
- ١٤ - هل امارس التنفس العميق ؟ ١٥ ٥
- ١٥ - هل احسن عن وعي وتصميم فعاليتي كي يتمتع في الوقت لممارسة الهوايات ؟ ١٥ ٥
- ١٦ - هل افعل شيئاً ما ازاء قلق ، بدل الاستسلام والخوف منه ؟ ١٥ ٥

ان تسجيل ٥٠ نقطة او ادنى ، في هذا الاختبار، سبب كاف للتوقف بغية دراسة عميقة لتوترك العصبي . واذا حصلت على مجموع ٩٥ ، فمن المحتمل انك سوي التوتر كأي انسان في عمرك (راشد) في اميركا^(١) . لكن الرقم المثالي الذي يمكن ان يسجله الشخص المتحرر من التوتر فهو ٢٤٠ ... ليس من الصعب نيل هذا المجموع اذا عرف الانسان كيف يحيا طريقة حياة مسترخية تقود الى الصحة والسعادة .

٢ - هل انت مسرف في القلق ؟ (٢) :

ان شئت معرفة ان كنت مسرفاً في قلقك او معتدلاً ، فأجب عن الاسئلة التالية :

١ - الاسئلة :

- ١ - اتظل تتقلب في فراشك تستعرض احداث اليوم قبل ان يأتك النوم ؟ ✓
- ٢ - اتشعر حين تستيقظ في الصباح بتعب ، او بانقباض وخوف مبهم ؟ ✓

(١) الرائز (الاختبار) مترجم . وهو يصلح لقاطني المدن عندنا
(٢) مجلة اذاعة لبنان (ايار ١٩٧٤) ص ١٦ .

- ٣ - أترادوك الاحلام المزعجة كثيراً؟ ✓
- ٤ - اتعاني من سوء الهضم ، والصداع ، والارق؟ ✓
- ٥ - اتعاني من مركب نقص يجعلك تكره ان تقابل الغرباء الذين لا تعرفهم ، او ان تنافس سواك في مضمار الحياة؟ ✓
- ٦ - اتحليل التفكير في اخطائك وزلاتك ، وتضخم لنفسك معانيها وقيمتها؟ ✓
- ٧ - ألك في الحياة نظرة قاتمة - اي أتميل للاكتئاب والتشاؤم؟ ✓
- ٨ - اتنزعج حين تبدو اول اعراض المرض عليك ، او على افراد اسرتك؟ ✓
- ٩ - اضيعت على نفسك فرصاً لأنك خشيت ان تنتهزها؟ ✓
- ١٠ - ايصورك الوهم مصائب لا تحدث قط ، وهل انت تتحسر وتندم باستمرار على اعمال اتيتها في الماضي؟ ✓

ب - التعرف على الفريق الذي انت منه : اذا بلغت « نعم » في اجابتك سبعة او ما يزيد ، فانت رجل غير مطمئن النفس ، سهل الاستثارة والاستفزاز . لذلك يجدر بك ان تحزم امرك على اتباع القواعد الاربعة المذكورة فيما بعد لتخفف من حالك :

- اما اذا كان عدد اجاباتك « نعم » يراوح بين ثلاث وست ، فلا بأس عليك ، ولكنك لا تزال تعني بما لا داعي للقلق من أجله .

- وإذا كانت اجابتك « نعم » عن سؤال او اثنين ، فانت رجل عادي . وليست الحالة او الحالتان اللتان اجبت عنهما بـ « نعم » سوى رد فعل للتوتر الذي تحدثه الحياة الحديثة .

ج - تغلب على قلقك :

- من الممكن التغلب على القلق بهذه القواعد الاربعة :
- ١ - اتبع برنامجاً يومياً صحياً ، تنعم فيه بقسط من الراحة والاستجمام ، حتى تشعر بأنك في حالة ذهنية وبدنية جيدة بقدر الامكان .
- ٢ - حاول ان تتجنب الاشخاص الذين يزعجونك بتصرفهم او بوجودهم .
- ٣ - حاول التحكم بالامور البسيطة ، ليتسنى لك تدريجاً او تمارس هذا التحكم في المسائل الكبيرة .
- ٤ - حاول ان تكون عملياً ، فتنظر الى الامور على صورتها الحقيقية ، وتتأمل مشكلاتك في اوضاعها ، وقيمتها الصحيحة .

٣ - هل انت مصاب بعقدة نقص^(١) :

نعم كلا

- ١ - انتهم بأنك متبجح ؟
- ٢ - انتهم بأنك لا تتمسك بالعرف او بقواعد السلوك المرعية ؟
- ٣ - اتعلو الحمرة وجنتيك عندما يقدمونك الى الغرباء ؟
- ٤ - اتحاول ان تؤثر على الآخرين بتحدثك بصوت مرتفع او بنبرة عدائية ؟
- ٥ - اتحس بالامتعاظ لنجاح الآخرين ؟
- ٦ - ايتفق لك ان تضايق احد المتحدثين بالاكثار من الأسئلة والتحديات ؟
- ٧ - اتعتقد ان كل شيء خاطيء في النوع الراهن من الحياة الاجتماعية ؟
- ٨ - اتعزم على « الأخذ بالثأر » عندما لا تستطيع ان تقرض رأيك الشخصي ؟
- ٩ - اتفضل ان تحاول التهريج في احدى الحفلات على ان تبقى دون ان تلفت اليك الانتباه ؟
- ١٠ - اتغضب عندما تدور النكتة عليك ؟
- ١١ - اتحب ان تردد اشياء تؤذي احساس الآخرين ؟
- ١٢ - اتجهد بوعي وادراك في كشف كل معارفك ؟
- ١٣ - هل ان مجاملة ما ترضيك اكثر من اي انجاز حقيقي ؟
- ١٤ - هل طموحك للنجاح يجعلك غير سعيد ؟
- ١٥ - اتكره الاقتراحات التي تكون الغاية منها مساعدتك ؟
- ١٦ - اتشك في قدرتك على اجتذاب اي فرد من الجنس الآخر ؟

عقدة الشعور بالنقص شيء نادر جداً . هي تعني اننا نشعر بأننا على شيء من الصغار النفسي دائماً . ومعظمنا يحس بهذا الشعور بين آن وآخر . ان اجبنا بـ « نعم » على اكثر من ٨ اسئلة الـ ١٦ في هذا الرأى ، فمعنى ذلك ان ثمة دليلاً على كوننا لا نواجه الحياة بواقعية .

(١) م . ع . ص ٣٧ .

٤ - الثقة بالنفس (٢) Self confidence :

- إذا كنت تعتقد ان ثقتك بنفسك هي ابعد ما تكون عن الشك ، فإليك هذا الرائز لتعرف ذلك من اجاباتك على الاسئلة الـ ١٦ التالية :
- ١ - اتسير بخطى ثابتة ومقامة منتصبه ؟
 - ٢ - اتكلم بصوت واضح ومفهوم متزن ؟
 - ٣ - انت مقتنع انك تستطيع ان تزداد مقدرة ؟
 - ٤ - افضل عملاً له مستقبل ، ولكن مرتبه لا يداني مرتب عمل ثابت اكيد ولكن لا مجال هناك للتقدم فيه ؟
 - ٥ - اتكل على حكمك الشخصي ، بدلاً من طلب المشورة في ما خص المشاكل اليومية ؟
 - ٦ - اتعتقد انك بوسعك ان تقدم مساهمة لجعل العالم مكاناً اصالح للعيش فيه ؟
 - ٧ - ايمكنك ان تكون مرحاً عندما يكون كل من حولك مكتئبين ؟
 - ٨ - اتقدم باقتراح لتحسين اعمال دائرتك او مكتبك ؟
 - ٩ - هل ان العناية بملابسك تعكس ثقتك بنفسك ؟
 - ١٠ - اتسيطر على احلام اليقظة غير الممكنة ؟
 - ١١ - اتحل مشاكل تتعلق بعملك بدلاً من السعي وراء النصيح ؟
 - ١٢ - اتشك في قدرتك على العمل بجهد اكبر ؟
 - ١٣ - اتفعل شيئاً للقضاء على همومك ؟
 - ١٤ - اوضعت خطة لتحسين فرص تقدمك في العمل ؟
 - ١٥ - اتعلمت فناً من فنون التزام الهدوء والسكينة ؟
 - ١٦ - اتنهض مجدداً وبقوة بعد اصابتك بفشل ما ؟
- يمكن تنمية الثقة بالنفس بالاهتمام الجدي بالعادات الحسنة ، والاعمال واساليب التفكير التي يتميز بها الناس الذين يثقون بأنفسهم . اذا استطعت الاجابة « بنعم » عن الاسئلة الـ ١٦ كلها ، فإن لك المقدرة على امتلاك الثقة بالنفس بشكل تام . اما اذا اجبت بـ « لا » عن اكثر من ٨ اسئلة فإن معدلك دون الوسط . في هذه الحالة ، فإن امامك تحدياً كبيراً لبناء ثقة بالنفس لاجل حياة سعيدة .

٥ - هل أنت صارمٌ مع نفسك :

- ١ - هل انت معتاد ان تعيش مجدداً تجارب تشعر في قرارة نفسك انك لم تنجح فيها ؟

- ٢ - هل تستمتع بسماع الآخرين يظهرين الشفقة عليك ؟
- ٣ - اتعاقب نفسك لارتكابك اخطاء عادية ؟
- ٤ - اتشعر انك لست كسائر الناس من حيث الأمور الحسنة ؟
- ٥ - اتواصل اكل الاشياء التي تعرف انها لا تلائمك ؟
- ٦ - انتسامح في ان يكون عملك متوسطاً او ضئيلاً من حيث الجودة ، في حين يمكنك ان تقوم بخطوات لتحسينه ؟
- ٧ - اترفض الفرص للتعبير عن نفسك ، لأنك تخجل من الكلام امام الجمهور ؟
- ٨ - اتعجز عن الالتزام بجدول منظم يوفر الوقت الكافي للنوم والراحة ؟
- ٩ - اتفرط في التدخين ؟
- ١٠ - اتغضب افراد اسرتك بترديد العبارات غير اللطيفة بحقهم ؟
- ١١ - اتحرم نفسك فرصة الافادة من ثمرات الكتب التي يمكن اقتراضها من دور الكتب العامة ؟
- ١٢ - اتحرم نفسك متعة التعرف على اناس ذوي شأن لأنك لا تحضر اجتماعات او مؤتمرات .
- ١٣ - اتهمل زيارة طبيبك او طبيب اسنانك بانتظام ؟
- ١٤ - اتشعر بالذنب لأنك لا تكتب الى اصدقائك او انسابك ؟
- ١٥ - اتضيع الفرصة لصنع اصدقاء كثيرين لأنك لا تبدي اهتماماً صحيحاً بخيرهم وسعادتهم ؟

الكثيرون منا يعاملون انفسهم بطريقة غير منصفة نوعاً . ذلك لسبب بسيط ، وهو اننا لا نعزم على ان نحيا حياة اسعد واكثر امتلاء . وفي هذا الرأى (الاختبار) بقدر ما يكون باستطاعتك قول « لا » يكون افضل . والمعدل المتوسط هو (١٢) . الا ان بالوسع تسجيل الرقم ١٥ الذي هو غاية كل واحد منا اذا بذل جهداً صحيحاً في سبيل توفير الحياة السليمة .

٦ - اختبر اتجاهاتك Test your attitudes :

هذه لائحة بالمواقف التي تساعدك على معرفة ما اذا كنت تحيا وفقاً لمبدأ تجنب الانانية ، او التمتع بالاكثفاء الذاتي بوضع نفسك مكان الآخرين . سجل من « ١ » الى « ٣٠ » على قصاصة ورق ، ثم اقرأ كل سؤال من الاسئلة التالية وانسخ الرقم المدون في الاعمدة امام السؤال الذي يجيب عن كل سؤال اجابة ملائمة . ثم اجمع ما تسجله من نقاط .

الاسئلة	نعم	لا	؟
١ - اهنالك شخص اود ان اصفي معه حسابي لانه يعاملني معاملة حسنة ؟	٥٠	✓	٢٥
٢ - الغضب من شخص يتقدمني قصداً في صف من الناس ؟	١٠	✓	٢٥
٣ - هل التزم بالموضوع في مناقشة ما دون ان الجأ الى السخرية او التسفيه او الاتهام ؟	٢٠	✓	١٠
٤ - افرح سراً من اصغائي الى ما يصيب الآخرين من سوء حظ او محن ؟	٢٠	✓	١٠
٥ - اعتقد ان اولئك الذين قدموا تعويضات عن اخطائهم ينبغي ان يمنحوا فرصة ثانية ؟	٢٠	✓	١٠
٦ - اأقر واعترف بالمزايا الحميدة التي يتمتع بها خصم من خصومي وانا هضه من أجل ذلك ؟	٢٠	✓	١٠
٧ - أستمتع بكشف الاسرار الشخصية ، وينشر الشائعات ؟	✓	١٥	٢٥
٨ - أبدي قبولاً بدفع ضرائب اضافية من أجل مشاريع حيوية ؟	✓	٢٥	١٥
٩ - أتأصلت في عادة الرد بجواب لطيف على سؤال وملاحظة مثيرين ؟	٢٠	✓	١٠
١٠ - أأقدم المثل الصالح للاولاد بالطريقة التي اتكلم بها واتصرف ؟	٢٠	✓	١٠
١١ - اذا تعرض شخص الى الاغتيال امامي ، فهل اقترح منحه فرصة للدفاع عن نفسه ؟	✓	٢٠	٥
١٢ - اتعلمت السيطرة على الخوف ، او على التقليل من شأنه ؟	✓	٢٥	١٥
١٣ - عندما تحالفني الثروة ، هل انا اقتسمها مع سواي ؟	✓	٢٠	١٠
١٤ - انا مشترك فعلياً بجمعية خيرية واحدة على الأقل ؟	✓	٢٥	١٥
١٥ - امغروف انا بنزعتي الى نشر الشعور بالأمن والارادة الطيبة حيث اعمل واعيش ؟	✓	٢٠	١٥
١٦ - اضع موازنة لدخلي بحيث اتبرع بجزء منه للمشاريع الخيرية ؟	✓	٢٠	١٠
١٧ - انميت الايمان بقدرة الانسان على تحسين امره ؟	✓	٢٠	١٥
١٨ - انا شعبي بفضل جعلي الآخرين يشعرون بأنهم افضل لوجودهم معي ؟	✓	٢٠	١٥
١٩ - أأعامل أقراناً اسرتي بودٍ ولطفٍ كما أعامل الغرباء الذين أودّ التأثير عليهم تأثيراً حسناً ؟	✓	٢٥	١٥

- ٢٠ - اتعلمت القبول بالهزيمة دون مرارة ؟ ٣٠ ١٥ ✓
- ٢١ - عندما يكون ذلك ممكناً ، اتجنب الاشخاص والأمر التي تثيرني ٢٠ ١٠ ✓
- ٢٢ - هل ان غايتي مطبوعة بالرغبة في العطاء اكثر من الاخذ ٢٠ ١٥ ✓
- ٢٣ - انا اقوى فكرياً او جسدياً اليوم اكثر من الامس ؟ ٢٠ ١٥ ✓
- ٢٤ - انا اضيف الآن مصالح بناءة الى حياتي ؟ ٣٠ ١٥ ✓
- ٢٥ - اتردد في قول الكلمات اللطيفة للذين يستحقونها او يحتاجون اليها ؟ ٢٠ ١٠ ✓
- ٢٦ - احفظ وعودي وافي بها ؟ ٢٥ ١٠ ✓
- ٢٧ - انا الآن مشترك في برنامج غايته التحسين الذاتي ٣٠ ١٥ ✓
- ٢٨ - مرة في اليوم على الأقل ، اتوق الى تفهم اعمق ؟ ٢٠ ٥ ✓
- ٢٩ - ابقى رابط الجأش عندما يستولي الغضب على كل من حولي ؟ ٣٠ ١٥ ✓
- ٣٠ - هل ان آمالي تفوق ، عدداً وشدة في آن معاً ، نداماتي ؟ ٢٥ ١٥ ✓

المجموعات :

المجموع الاجمالي :

ان تسجل مجموعة نقاط تفوق ٤٠٠ يدل على انك لست قادراً جداً في وضع نفسك موضع الآخرين ، وينبغي لك ان تبذل جهوداً كبيرة لمعالجة مواقفك والتغلب على بعض ما تشكو من نقص او عيب في شخصيتك . اما اذا بلغ مجموع النقاط ١٥٠ ، او دون ذلك ، فعلاقاتك الانسانية قد تكون فوق المعدل . بمعنى آخر ، فإن مواقفك سليمة وصحيحة نوعاً . ولما كان الصفر هو الرقم المثالي فإنه من المستحيل على معظمنا تسجيله وبلوغه . لكن ذلك لا يعني انه لا يسعنا بذل الجهد لتحقيق هذه الغاية . فنحن نستطيع بالتطبيق اليومي المستمر للأمور الحسنة ، ان نتمتع بعالم من السلام الدائم نحيا فيه بأمان وطمأنينة .

٧ - رائز للوالدين^(١) : Test for parents :

- ١ - اتحب زوجتك واولادك بحنان ؟
- ٢ - اهتمت اهتماماً عميقاً ببيتك ، وتسهم ما امكنك في جعله جذاباً ؟
- ٣ - اتلاعب اولادك اذا كانوا صغاراً ، او تتخذهم رفاقاً عندما يكونون اكبر سناً ؟

- ٤ - اتمنحهم دائماً الوقت الكافي لتصغي بعطف الى مشاكلهم وقضاياهم ؟
- ٥ - اتشجع اولادك على تنمية قدراتهم الطبيعية واهتماماتهم القيمة ؟
- ٦ - اتعلم اولادك قيمة المال الصحيحة ، وتنمي في نفوسهم الشعور بعمل الخير ؟
- ٧ - اتستقبل بترحاب اصدقاءهم الذين يدعونهم الى البيت ؟
- ٨ - اتعدل في مجازاتك لهم ، سواء كان ذلك من ناحية العقاب ام الثواب ؟
- ٩ - اتكلم بلطف ، ولكن بطريقة مقنعة ؟
- ١٠ - اتوحي اليهم بالايمان بالقيم الروحية وذلك بجعلهم يرافقونك بانتظام ، الى بيت

الله ؟

- ١١ - اتضع قيمة كبرى ، وتعلق اهمية قصوى ، على الصدق ؟
 - ١٢ - هل ان تصرفك يقوم مثلاً رائعاً يجتذبه اولادك ؟
 - ١٣ - اتشاطر اولادك القضايا والمشاكل التي تواجه الاسرة ؟
- بقدر ما تكون اجاباتك - بنزاهة وصدق - بـ « نعم » عن الاسئلة التالية ، بقدر ما تقل فرص المشاكل بينك وبين اولادك (الرائز خاص بالزوجين : للام وللاب) .
- ٨ - اختبر حبك للآخرين^(١) :

دائماً مطلقاً احياناً

- ١ - اكون غير سعيد فيما لو لم تتصل يومياً بشخص

١٥	•	•
----	---	---
- ٢ - عندما كنت طفلاً، كنت تبدي عاطفة عفوية لامك أو لأبيك؟ ١٥

١٥	•	•
----	---	---
- ٣ - اتؤمن بأن الحب هو أقوى قوة في العالم ؟

١٥	•	•
----	---	---
- ٤ - اتجد ان من السهل عليك مسامحة أولئك الذين يعاملونك بلا مراعاة لحقوقك ومشاعرك ؟

١٥	•	•
----	---	---
- ٥ - ايجبك الاطفال ؟

١٥	•	•
----	---	---
- ٦ - اترى ان القيام بأعمال مستحبة بالنسبة الى الآخرين هو طبيعة ثانية ؟

١٥	•	•
----	---	---
- ٧ - اتجد من السهل عليك التجاوب مع النداءات لغايات خيرية ؟

١٥	•	•
----	---	---
- ٨ - اتستمتع بهز اليدين والمصافحة ؟

١٥	•	•
----	---	---
- ٩ - انت الشخص الذي يلطف النزاعات العائلية ؟

١٥	•	•
----	---	---
- ١٠ - اتجد ان البشرية يمكن ان تتحسن احوالها ؟

١٥	•	•
----	---	---

(١) نفسه ٢٦ - ٢٧ .

- ١١ - اتشعر بالفرح عندما تساعد الآخرين ؟ ☒ ٥ ☐ ١٥
- ١٢ - ايلجأ اليك الاصدقاء عندما يكونون في مأزق ما ؟ ☒ ٥ ☐ ١٥
- ١٣ - اتعتقد بأن معظم الناس ينبغي ان يتزوجوا وينشئوا اسراً ؟ ☒ ٥ ☐ ١٥
- ١٤ - عندما يخيب الناس امك ، اتشعر بأن الحياة بغيضة ومرة ؟ ☒ ٥ ☐ ١٥
- ١٥ - اتغضب وتحقد على من تحب ؟ ☒ ٥ ☐ ١٥
- المجموع

بقدر ما تجمع من نقاط في اجاباتك على هذا الامتحان تكون محبتك وقدرتك على المحبة . ان مجموع ٢٠٠ نقطة نتيجة ممتازة . من جهة أخرى ، ان مجموع ١٠٠ نقطة أو أقل ينبغي أن يكون حافزاً لك كي تفكر جدياً ومطولاً في كيفية تحسين مقدرتك على محبة الآخرين ، والتفكير في دواعي عدم عمقها .

٩ - هل أنت اداري جيد^(١) : Are you a good executive

- ١ - أتعجب سروراً في رؤية الآخرين ينجحون ؟
- ٢ - أدرس لتزيد معلوماتك عن مهنتك ؟
- ٣ - أتوحي بالثقة الى الآخرين ؟
- ٤ - هل أن حديثك عادي (بسيط) ومباشر ؟
- ٥ - أتعجب متعة في التخطيط المسبق ؟
- ٦ - أتلجأ الى التقريظ بدلاً من النقد الحاد في حملك الآخرين على القيام بأعمال ما ؟
- ٧ - أتصغي باهتمام ووعي ومحبة الى آراء الآخرين ؟
- ٨ - أمن السهل الاجتماع بك أو التحدث اليك ؟
- ٩ - أتعلم بجد ونشاط كي تتوقع من الآخرين أن يعملوا ؟
- ١٠ - أأنت لطيف ودمث بقدر ما تتوقع من الآخرين أن يكونوا ؟
- ١١ - أتحافظ على وعوبك وتتقيد بالمواعيد المحددة لها ؟
- ١٢ - أتحاول أن تشعر الآخرين بالارتياح خلال مقابلتهم لك ؟
- ١٣ - أأنت راض عن ادارة شؤون مكتبك ؟
- ١٤ - أأنت متحرر من مختلف الاعتبارات غير المتعلقة بالمقدرة الشخصية ؟

١٥ - أصبحت لديك المقدرة على التعرف الى الشخص المناسب الممتاز بمجرد

رؤيته ؟

١٦ - هل أن مزاجك المرح يحول بينك وبين الانفعال ؟

١٧ - أنت مخلص للادارة التي تعمل فيها ؟

ان الاداري الناجح الممتاز يستخرج « الافضل » من الآخرين. هو قائد يجد فيه معاونوه والعاملون معه الثقة التامة لأنهم يؤمنون بحكمه ، ويعلمون أن قلبه هو المكان المناسب .

إذا استطعت أن تجيب بـ « نعم » عن الأسئلة السبعة عشر المذكورة ، فيكون لديك الخصائص الكثيرة التي تميز الاداريين الناجحين . أما أولئك الذين يضطرون ، بأمانة وإخلاص ، للإجابة عن بعض تلك الأسئلة بـ « لا » ، فيكونون بحاجة الى الاهتمام بأنفسهم وبإعادة النظر في تصرفاتهم على ضوء تنظيم ذاتي جديد .

١٠ - امتحن نفسك : اتجري وراء السراب :

من منا لا يحلم ، ويجري وراء السراب ؟ تغدو الحياة كنيية ، لا تطاق ، اذا لم نلجأ - في بعض الأحيان - الى الفرار منها ؛ فنلوذ بأحلام اليقظة ونتعلق ببضعة آمال متعذرة المنال أو « غير عملية » .

على أن الحياة تتطلب من معظمنا سلوك طريق وعرة ، ومليئة بالعقبات في سبيل الوصول الى أهدافنا...وإذا كان من المستعذب أن نمطي أجنحة الخيال فراراً من ضجيج الحياة اليومية ومتاعها ، فانه من غير المأمون أن نمضي في تحليلنا بعيداً أو أطول مما ينبغي...والا هوبنا فجأة من عل وارتطمنا بالأرض .

يمكنك الاختبار التالي من معرفة ذلك ، اذا حرمت على الصراحة والدقة في الاجابة .

الأسئلة :

١ - أفسدت - في أكثر من مناسبة - فرصة سنحت لمشروع بسبب اسرافك في

التسرع ؟

٢ - اتسرف في أكثر الأحيان في تقدير وقتك ، أو طاقتك ، أو كفاءتك فلا تلبث أن تجد نفسك رازحاً تحت مسؤوليات فوق ما يمكنك الاضطلاع به ؟

٣ - اتصر على المضي في عمل ينبئك الكثيرون بأنه خارج استعدادك أو فوق

مواهبك ؟

٤ - اتقامر بقسط كبير من مكاسبك على أمل أن تفوز بربح كبير رغم أنك خسرت حتى

الآن أكثر مما ربحت ؟

- ٥ - أتعهد الى حقل القصص التي ترويها لسواك ، واضفاء رونق عليها ، رغم تساؤلك عن سر هذا الميل في نفسك ؟
- ٦ - أرسمت لنفسك من المثل العليا ، والمؤهلات ، والصفات ما يجعلك تبدو عاجزاً عن أن تجد شخصاً من الجنس الآخر يتمشى معك فيها ؟
- ٧ - أنت من ذلك الصنف الذي يفرق دائماً في خيالات الحب الشاعرية وفي احلام المجد ؟
- ٨ - أنك قد ترسم خططاً رائعة للمستقبل الذي تريده لنفسك ولأسرتك ، ولكن هل ترى ، على ضوء سيرك الحالي في الحياة ، انه لتحقيق هذه الآمال لا بد من عدد من معجزات ؟
- ٩ - أتشعر بخيبة مريرة لانك في كثير من الاحيان ترفع الناس فوق أقدارهم ، ثم تصدم اذ تتبين أنهم ليسوا كما صورتهم ؟
- ١٠ - أقبل على مشروعات الكسب السهل ، والاعلانات التي توجي بصفقات مذهشة ، أو بنتائج مغرية من وراء ستار استثمار مبلغ صغير ؟

الأجوبة :

إذا أجبت على ٧ أسئلة بـ « نعم » أو أكثر ، فأنت فريسة أحلام صبيانية وآمال غير واقعية . وبذلك تتعرض لخيبة تحطم معنوياتك ، ما لم تتعلم كيف تقدر الوقت الذي ينبغي أن تواجه فيه الحقائق بشجاعة وحكمة . أما إذا كان مجموع اجاباتك بـ « نعم » يراوح بين ٢ و ٦ ، فأنت معرض لأن تنساق في كثير من الاحيان وراء الخيال والاماني غير العملية... فخذ الحذر لنفسك .

وإذا لم تجب بـ « نعم » على الاطلاق ، أو أجبت بها مرة واحدة ، فهذا دليل على أنك - وإن جريت وراء أمل غير عملي أو أمين - فانك تعرف متى تقطن الى أنك تجري وراء السراب ، ومن ثم فانك تتحول عن الجري ، بحكمة وتغير طريقك .

١ - اختبار صحتك^(١) : your health quiz :

توجيه :

أجب عن الاسئلة التالية بأقصى ما يمكنك من الأمانة . والجواب نعم أولاً بالحرف الأسود هو الجواب الصحيح لأفضل الحالات الصحية .

(١) م . ع ، ص ٩١ .

- ١ - أتنام نوماً عميقاً غير متقطع طوال الليل؟ ☒ لا نعم
- ٢ - أترزن خمسة غرامات أكثر أو أقل من المعدل؟ ☐ لا نعم
- ٣ - أنت شديد الحساسية لأكثر من لونين أو ثلاثة من الطعام؟ ☐ لا نعم
- ٤ - أنت موسوس من أنك تشكو علة ما؟ ☒ لا نعم
- ٥ - أتمتع بالطاقة الكافية لاداء عملك على أتم وجه؟ ☐ لا نعم
- ٦ - أتناخن أكثر مما ينبغي؟ ☐ لا نعم
- ٧ - أصاب بالزكام أكثر من مرتين أو ثلاث مرات في السنة؟ ☒ لا نعم
- ٨ - أستمع بوجبات الطعام؟ ☐ لا نعم
- ٩ - أستيقظ عادة مكتمل النشاط؟ ☒ لا نعم
- ١٠ - أتناخن بين آن وآخر من سوء الهضم؟ ☒ لا نعم
- ١١ - أمارس بانتظام تمارين رياضية ملائمة لسنك وحالتك الجسدية؟ ☐ لا نعم
- ١٢ - أتردد على طبيب الاسنان على الأقل مرة في السنة؟ ☒ لا نعم
- ١٣ - أتحاول عادة أن تنظر نظرة متفائلة الى المشاكل في حياتك؟ ☐ لا نعم
- ١٤ - أقوم بكشف طبي على صحتك مرة في السنة؟ ☒ لا نعم
- ١٥ - عندما تكون مريضاً وتطلب نصيحة الطبيب ، هل تنقيد بها؟ ☒ لا نعم
- ١٦ - أستمز الزكام الذي تصاب به أكثر من أسبوعين؟ ☒ لا نعم
- ١٧ - أصاب بصداخ بين آن وآخر؟ ☒ لا نعم
- ١٨ - أتناطى حبواً للقضاء على الألم بدلاً من ازالة سبب الألم؟ ☒ لا نعم
- ١٩ - أتحوي الى نفسك بأفكار صحية صحيحة؟ ☒ لا نعم
- ٢٠ - أتناطرب على الأقل كوبين من الماء بين وجبات الطعام؟ ☒ لا نعم
- ٢١ - أتناطرب لتناول الطعام عندما تكون شديد القلق والغضب؟ ☒ لا نعم
- ٢٢ - أتناطرب في تناول المشروبات الروحية؟ ☒ لا نعم
- ٢٣ - أتناطرب عناية معقولة بصحتك؟ ☒ لا نعم

يمكنك استخدام هذه الأسئلة في الامتحان هذا ، كلائحة يومية للمراجعة والتأكد من صحة ما تقوم به . فباتباعك النصيحة التي يتضمنها هذا الاختبار تستطيع أن تنشئ عادات صحية أفضل ، وتكسب حياة أكثر معافاة .

١٢ - هل أنت حساس؟

- ١ - هل تريد أن يعجب الناس بك كثيراً ويحبوك؟
- ٢ - عندما يتحدث عنك أحد مادحاً فهل تفكر في ذلك كثيراً؟
- ٣ - هل تشعر بالكآبة لأنك لست محبوباً كما تريد؟

- ٤ - هل تشعر بالضيق اذا وجدت نفسك مع انسان لا يستلطفك كثيراً حتى ولو لم يبد .
أي شعور نحوك ؟
- ٥ - هل تظن دائماً الناس يتحدثون عنك وينتقدونك ؟
- ٦ - هل تشعر بالأسف اذا خيل اليك أنك جرحت شعور أحد ؟
- ٧ - هل تعتقد أن الناس تجرح شعورك دائماً ؟
- ٨ - هل تتألم اذا رأيت انساناً مريضاً أو جريحاً ؟
- ٩ - هل تأسف اذا أخطأت أو فشلت ؟
- ١٠ - هل تضيق وتقلق اذا حدث لك شيء يقلل من وقارتك ومظهرك العام أمام الناس ؟

١٣ - امتحن قوة أعصابك وسيطرتك على نفسك :

- ١ - هل تشعر بقلق عندما يرن جرس التليفون أو جرس الباب ؟
- ٢ - هل تضرب بقدمك الأرض عندما يتأخر عن الموعد المحدد القطار أو الأوتوبيس أو السيارة ؟
- ٣ - هل في شخصيتك خصلة رديئة ؟
- ٤ - هل تحتج على زوجتك إذا أزعجتك بأصوات الراديو العنيفة الصاخبة .
- ٥ - هل تستطيع أن تغض الطرف عن زوجتك عندما تكون غارقة في النوم فتستمر أنت حالتك دون أن توقظها ؟
- ٦ - اتجلس على كرسي طبيب الاسنان دون تذمر واحتجاج ؟
- ٧ - أيمكنك أن تنتظر في ليلة باردة صديقاً أو صديقة لمدة عشرين دقيقة تلي الموعد المضروب ؟ إذا كان التأخر ثلث ساعة هل تبقى منتظراً ؟
- ٨ - هل تبتسم وتقول لا بأس للشخص الذي يلطخ ثوبك دون قصد ؟
- ٩ - هل تنتظر دورك بدون غضب وتذمر داخل مخزن كبير اذا لم يتقدم موظف ما يسألك عن حاجتك كي يلببها ؟
- ١٠ - هل تستطيع أن تبتسم لشخص غريب اذا كنت في حالة اضطراب نفسي عائدة لأسباب شخصية ؟
- ١١ - هل تستطيع الاصغاء صابراً الى متكلم ألغ مفافىء ؟
- ١٢ - أتعطيع أيضاً تمالك نفسك ومَنعها عن مساعدة ذلك المتكلم على اللفظ ؟ ألا تساعده على إكمال كلمة بدأها ولم يستطع لفظها كلها ؟
- ١٣ - هل يمكنك كبت ضحكة أو قهقهة لا تراها مناسبة ؟
- ١٤ - هل تستطيع حبس دموعك أمام مشهد حزين مؤثر على الشاشة ؟
- ١٥ - هل يمكنك أن تنام نوماً هادئاً اذا كنت ستؤدي عملاً خطيراً في اليوم التالي ؟

- ١٦ - هل تبحث بشكل منتظم ومنهجي عن غرضٍ أضعفهُ ؟
١٧ - هل تتحمل انتقادات غير عادلة يوجّهها لك رئيسك دون التفكير في استقالتك ؟
١٨ - هل تستطيع تمالك نفسك عن ضرب طفلك ؟

حكم عام

بحسب اجاباتك فانت تكون وفق الترتيب التالي :

- ١ - بارد الأعصاب ؛
٢ - ممتلكاً من نفسك ؛
٣ - صاحب فورات عصبية ؛
٤ - صاحب ثورات عصبية ؛
٥ - فاقد الأعصاب .

الفهرس

٥	للمؤلف
٧	تقديم
٩	الفصل الأول : عجالة في مدارس علم النفس وحقوقه
١١	مقدمات عامة عن نشأة علم النفس وتطوره
١٦	مكانة علم النفس بين العلوم الانسانية والعلوم المحضة
١٩	رحلة مقتضبة في مدارس علم النفس المتعاصرة
٢٣	المدرسة السلوكية في علم النفس
٢٦	من طرائق التعرف على الشخصية والسلوك
٣٠	نحو المدرسة العربية في علم الاجتماع وفي علم النفس
٣٤	في سبيل تعميق التجريب وروحه داخل الفكر والمجتمع
٣٨	علم النفس الحيواني
٤٣	التقليد طريق موعر و... ذو مزالق
٤٦	بعض عوامل الابداع والاختراعات
٥٢	التماسك الاجتماعي في مجتمعنا الراهن
٥٥	بعض الخصائص النفسية الاجتماعية للشباب
٥٩	إسهام علم النفس التربوي في تعميق دور المعلم
٦١	كي تنغرس المدرسة أعمق وتعطي الأينع
٦٥	من الجنوح والاعتداء على المجتمع الى الصحة النفسية والتوازن
٧١	الفصل الثاني : أحاديث في التحليل النفسي وتطبيقاته اليومية
٧٣	العقدة النفسية
٧٥	مفهوم اللاوعي في التحليل النفسي

٨٠	التحليل النفسي في حياتنا اليومية ..
٨٣	عجالة في التحليل النفسي للنسيان
٨٦	حركات طفيفة : الهدية التي تعكس صاحبها
٩٠	ظواهر وعلاقات تكشف الشخصية والرغبة المضمره .
٩٤	تفسير الأحلام ، عيّنات مختارة ..
٩٧	مرة أخرى ! الأحلام وتفسيرها عند فرويد
١٠١	فلنحاول معاً تحليل نفسية البخيل
١٠٥	سيكولوجية اللعب واللعب عند الأطفال
١١٠	العزّة
١١٢	إمامه عن كتاب قديم : ٣ رسائل في نظرية الجنس
١١٥	الفصل الثالث : الصحة العقلية والتوازن الانفعالي
١١٧	الصحة النفسية : وصايا أو خصائص للمواطن العصري
١١٩	الصحة العقلية عند الانسان العربي الراهن
١٣٣	المعتقدات الشعبية حول العلاجنفس والمرض العقلي
١٣٥	من حالات الانهدام في الصحة النفسية : الحزن والاكتئاب
١٣٩	من العوامل المخربة في الشخصية : ألوان البغض وانعدام التراحم
١٤٣	مخاطر ينبغي التحكم بها : الخوف إنذار وظاهرة سوية
١٤٨	من العوامل الايجابية في خدمة الصحة الانفعالية : الابتسامه
١٥٢	من العوامل التثميرية في خدمة الصحة الانفعالية : الابتهاج
١٥٥	الايحاء والايحاء الذاتي : دورهما في العلاج النفسي والصحة النفسية
١٥٨	صحة الحقل النفسي الاجتماعي للمرأة
١٦١	الفصل الرابع : الصحة النفسية في ميدان العمل والنشاط الاجتماعي
١٦٣	العمل قيمة وعلاج : البواعث والمكافأة
١٦٨	علم الصحة النفسية في خدمة العمل . أضواء على الملل وتقاديه
١٧٢	بعض أضواء علم الصحة النفسية على التعب والراحة
١٧٥	طريق الى الصحة النفسية : أضواء سريعة على توفير الراحة
١٨٠	التعب والتوتر في الصحة النفسية
١٨٦	من المتاعب في الصحة النفسية عند الطالب : الحب والأجواء الانفعالية
١٩٢	دراسة نفسية اجتماعية ميدانية : من مشكلات المدرسين النفسية

١٩٥ فصل الخامس : الصحة النفسية للأطفال

١٩٧	مدخل : التوازن النفسي والصحة العقلية للطفل
١٩٨	السرقه
٢٠٠	الكذب كمشكلة نفسية اجتماعية عند الطفل
٢٠٤	الغيرة
٢٠٧	الميل التخريبية والعناد
٢١١	قضم الاظافر ومضّ الاصابع
٢١٥	من مشكلات التغذية وصعوبات الطعام
٢١٨	عيوب النطق وصعوباته
٢٢٢	مخاطر القمع والعقاب عند الطفل

٢٢٧ فصل السادس : إلمامة في الأمراض النفسية والأمراض العقلية

٢٢٩	من الأمراض النفسية : الادمان على الأدوية المنوّمه والمهدّئات
٢٣٢	الصداع كظاهرة نفسية اجتماعية أو مرض نفسي
٢٣٤	الطب النفسي البدني
٢٣٨	الخل عقدة نفسانية ومرض وظيفي
٢٤٢	هوس الادمان في مجتمعنا المهجن
٢٤٥	إزدواجية الشخصية
٢٤٨	من الأمراض العقلية : الفصام
٢٥١	من الأمراض العقلية : البارانونيا وجنون العظمة

بحق : محاولات في التحليل الذاتي - روائز يجريها الانسان على

٢٥٤	نفسه بنفسه
-----	------------

٢٥٤	١ - كيف تستطيع تجنب التوتر العصبي
٢٥٥	٢ - هل أنت مسرف في القلق
٢٥٧	٣ - هل أنت مصاب بعقدة نقص
٢٥٨	٤ - حاكم الثقة بالنفس في سلوكك وشخصيتك
٢٥٨	٥ - مدى صرامتك مع نفسك
٢٥٩	٦ - اختبار اتجاهاتك
٢٦١	٧ - رائز للوالدين

- ٢٦٢ ٨ - اختبرُ حبكَ للآخرين
- ٢٦٣ ٩ - هل أنت إداريٌ جيّد ..
- ٢٦٤ ١٠ - امتحن نفسك : أتجري وراء السراب ..
- ٢٦٥ ١١ - اختبار صحتك ..
- ٢٦٦ ١٢ - هل أنت حسّاس ..
- ٢٦٧ ١٢ - امتحن قوة أعصابك وسيطرتك على نفسك
- ٢٦٩ الفهرس ..

هذا الكتاب

تناولنا في هذا الكتاب موضوعات تدرُس سلوكات الانسان ، وشخصيته ، وعلاقاته النفسية الاجتماعية . بذلك نلْقَى نظريات في علم النفس ، وظواهر ثقافية اجتماعية ، وموضوعات نفسية عامة .

ثم اهتم عملنا هنا ببعض قضايا التحليل النفسي ؛ بالاحلام ، والعقدة ، وحركات ، و... ، و... ؛ مما يبدو شبيهاً بمدخل ، أو ما الى ذلك من معرفته ضرورية بذلك المحور النفسي .

ومن الاقسام الاخرى : الصحة النفسية للولد ؛ وللراشد في نشاطاته ان كموطف ، أو كآب ، أو ... ، أو ... وهكذا نتعرف على المخاوف ، والوساوس ، والقلق ، والامراض النفسية بوجه عام . ثم إن لبعض الامراض العقلية مكانة هنا ؛ وهناك أقوال لا تنفي الا أنها تقود ، وتدل . فالغاية هي السعي باتجاه التوازن الانفعالي ، أو « هدوء البال » ، أو السلامة النفسية العقلية .

ع . ي . زيمور

دار الطليعة للطباعة والنشر
بيروت